

HUBUNGAN PENERIMAAN DIRI DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA WANITA DEWASA MADYA

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas
Dan Syarat-Syarat Mencapai Gelar
Sarjana Psikologi



OLEH :

ZEFI NOFRI ANGRAINI
10561001731

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN SYARIF KASIM
RIAU
2010**

DAFTAR ISI

PENGESAHAN PEMBIMBING

PENGESAHAN PENGUJI

PERSEMBAHAN

MOTTO

ABSTRAKSI.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR LAMPIRAN	vii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	1
C. Maksud dan Tujuan Penelitian	12
D. Kegunaan Penelitian	12
1. Kegunaan Teoritis	12
2. Kegunaan Praktis	12

BAB II LANDASAN TEORI

A. Usia Madya	14
1. Defenisi Usia Madya.....	14
2. Karakteristik Usia Madya	15
B. Penyesuaian Diri pada Wanita Dewasa Madya	18
1. Definisi Penyesuaian Diri	18
2. Aspek-aspek Penyesuaian Diri.....	23
3. Karakteristik Penyesuaian Diri	25
4. Faktor-faktor untuk menciptakan Penyesuaian Diri	28
5. Penyesuaian Diri Wanita Dewasa Madya	30

C. Penerimaan Diri	32
1. Definisi Penerimaan Diri.....	32
2. Ciri-ciri Penerimaan Diri.....	35
3. Peran Penerimaan Diri terhadap kondisi Psikologis	37
4. Penerimaan Diri Wanita Dewasa Madya	38
D. Kerangka pemikiran	40
E. Asumsi	47
F. Hipotesis.....	48

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	49
B. Variabel Peneliti dan Definisi Operasional Variabel Penelitian	49
C. Populasi Penelitian	51
D. Metode Pengumpulan Data	51
1. Alat Ukur.....	51
2. Skala Penerimaan Diri.....	52
3. Skala Penyesuaian Diri	53
4. Uji Validitas	54
5. Uji Reliabilitas	59
E. Teknik Analisa Data.....	60
F. Lokasi dan Jadwal Penelitian	61
1. Lokasi Penelitian.....	61
2. Jadwal Penelitian.....	61

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian	62
B. Hasil Uji Asumsi	62
1. Hasil Uji Normalitas Sebaran.....	63
2. Hasil Uji Linearitas Hubungan.....	63
C. Hasil Analisa Data.....	64
D. Deskripsi Kategorisasi Data.....	65

E. Pembahasan.....	81
--------------------	----

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	88
B. Saran-saran.....	88

DAFTAR PUSTAKA	90
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Kehidupan manusia senantiasa mengalami perkembangan dan perubahan. Perkembangan pada dasarnya melibatkan pertumbuhan, yang berarti bertambahnya usia, menjadi tua dan akhirnya meninggal. Pada saat memasuki masa dewasa madya, individu banyak mengalami perubahan-perubahan baik fisik maupun psikologis. Perubahan itu menuntut individu untuk menyesuaikan diri.

Menurut Hurlock (1991) dewasa madya (*midlife*) adalah individu yang memiliki rentang usia antara 40-60 tahun. Pada masa dewasa madya individu banyak menghadapi perubahan yang signifikan di berbagai area kehidupannya yang meliputi perubahan jasmani dan mental. Pada usia 40 tahun biasanya terjadi penurunan kekuatan fisik, sering pula diikuti oleh penurunan daya ingat. Selain itu mereka juga harus menyesuaikan diri terhadap menurunnya fungsi indra, penglihatan, pendengaran, penciuman, dan sentuhan. Proses tersebut dikenal dengan nama krisis paruh baya (Santrock, 1992).

Krisis paruh baya seringkali lebih dikenal dengan istilah puber kedua. Sebagaimana halnya dengan masa pubertas yang dialami remaja, puber kedua ini terkait dengan terjadinya perubahan fisik yang signifikan dalam diri individu. Perbedaannya, karakter utama perubahan fisik pada masa remaja adalah penambahan kapasitas, sementara perubahan fisik pada usia paruh baya ditandai

dengan penyusutan kapasitas. Puber pertama merupakan masa perpindahan dari seorang anak menjadi seorang remaja, sementara puber kedua adalah tahapan dari seorang dewasa berpindah menjadi tua. Berbeda dengan masa puber pertama yang ditunggu-tunggu dan disambut dengan suka cita, masa puber kedua justru menjadi masa-masa di mana seseorang dihinggap rasa takut dan keraguan diri, yaitu takut menjadi tua, takut menjadi tidak menarik lagi, takut mati, takut tidak berguna lagi, takut tidak kuat lagi, dan sebagainya (Astuti, 2008).

Pada usia paruh madya, banyak peristiwa besar yang dapat menimbulkan masa-masa penuh stres dan depresi seperti meninggalnya orang yang dicintai (orang tua ataupun pasangan hidup), kemunduran dalam karir, anak-anak yang mulai meninggalkan rumah (untuk hidup mandiri), gejala penuaan secara umum (munculnya keriput, uban, kulit berkurang elastisitasnya, berkurangnya vitalitas, menopause, dan lain-lain). Akibatnya, menurut satu kajian, 15% dari mereka akan mengalami *midlife turmoil* (pertengahan kehidupan) yang mungkin saja berupa keinginan untuk membuat perubahan yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupan seperti karir, perkawinan, atau hubungan romantik (Astuti, 2008).

Oleh karena usia madya merupakan periode yang panjang dalam rentang kehidupan manusia, biasanya usia tersebut dibagi dua periode, yaitu: usia madya dini yang terbentang dari usia 40-50 tahun dan usia madya lanjut yang terbentang antara usia 50-60 tahun. Selama usia madya, perubahan fisik dan psikologis yang pertama kali mulai selama 40-an lebih awal menjadi lebih kelihatan, (Hurlock, 1991).

Menurut Brim (dalam Santrock, 1992), masa dewasa madya adalah penuh dengan perubahan, perputaran, dan pergeseran, jalan tidak tetap. Orang memasuki umur dewasa madya dan keluar dari dewasa madya dengan keadaan berhasil dan gagal. Usia madya, merupakan masa yang sangat sulit dalam rentang kehidupan mereka. Bagaimana baiknya individu-individu tersebut berusaha dalam hal penyesuaian diri hasilnya akan tergantung pada dasar-dasar yang ditanamkan pada tahap awal kehidupan, khususnya harapan tentang penyesuaian diri terhadap peran dan harapan sosial dari masyarakat dewasa. Kesehatan mental yang baik, yang diperlukan pada masa-masa dewasa, memberikan berbagai cara untuk menyesuaikan diri terhadap peran baru dan harapan sosial usia madya.

Hurlock (1991) menyebutkan beberapa persoalan yang timbul pada wanita dewasa madya dalam penyesuaian diri : Penyesuaian terhadap fisik. Individu dewasa madya harus benar-benar menyadari bahwa fisiknya sudah tidak mampu berfungsi lagi seperti sedia kala di saat mereka masih kuat. Penyesuaian diri terhadap perubahan fisik terasa sulit karena adanya kenyataan bahwa sikap individu yang kurang menguntungkan semakin diintensifkan lagi oleh perilaku sosial yang kurang menyenangkan terhadap perubahan normal yang muncul bersama pada tahun-tahun selanjutnya. Perubahan fisik yang terjadi pada usia madya adalah : perubahan dalam penampilan, usia madya sangat takut munculnya penilaian negatif terhadap penampilan mereka yang semakin menurun. Perubahan dalam kemampuan indera, perubahan yang paling merepotkan dan nampak jelas adalah perubahan pada fungsi mata dan telinga. Perubahan pada keberfungsian fisiologis, yaitu dengan menurunnya fungsi-fungsi organ dalam tubuh yang

berpengaruh pada jaringan tubuh bagian luar. Perubahan pada kesehatan, hal ini ditandai dengan menurunnya kesegaran fisik secara umum dan memburuknya kesehatan : kehilangan selera makan serta sulit tidur. Wanita dewasa madya sangat sulit untuk menyesuaikan diri dalam hal perubahan seksual. Pada saat memasuki masa menopause atau perubahan hidup, di mana masa menstruasi berhenti, dan individu kehilangan kemampuan memelihara anak. Berhasilnya seorang wanita membuat penyesuaian diri terhadap perubahan fisik dan mental yang disertai menopause adalah sangat dipengaruhi masa lalu, terutama kemauan untuk menerima peranan seks sebagai wanita.

Penyesuaian terhadap perubahan psikologis. Penelitian Terman dan Oden pada sekelompok pria dan wanita yang diikuti dari usia prasekolah hingga usia madya memperhatikan bahwa kemunduran mental tidak mulai (ada) selama usia madya di kalangan orang-orang yang mempunyai kemampuan intelektual tinggi. Penelitian berikut yang dilakukan 50 tahun setelah itu hanya menunjukkan sedikit kemunduran intelektual yang tinggi. Dalam kemampuan mental khusus, pemecahan masalah semacam ini dan kemampuan verbal dilaporkan bahwa tidak ada penurunan mental pada usia madya di kalangan orang-orang yang kemampuan inisialnya tinggi. Sama seperti anggota kelompok Terman dan Oden, mereka yang IQ nya lebih tinggi menunjukkan sedikit daripada orang yang IQ nya rendah. Pria menunjukkan peningkatan nilai IQ pada saat mereka menjadi tua, sedangkan wanita menunjukkan sedikit penurunan. Karena pria secara mental harus lebih waspada dan siap untuk bersaing dalam dunia kerja dari pada wanita untuk membawakan peran sebagai pengatur rumah. Secara psikologis, lebih

banyak penurunan psikologis yang di alami oleh wanita terhadap perubahan psikis yang menurun. Dengan perubaaahan-perubahan psikis tersebut diperlukan penyesuaian terhadap perubahan psikis.

Penyesuaian terhadap perubahan sosial. Usia madya sering membawa perubahan minat dalam kehidupan sosial sebagai pasangan yang tanggung jawab keluarganya berkurang dan status ekonomi yang meningkat, mereka dapat lebih banyak terlibat dengan kegiatan sosial dibanding semasa mudanya. Banyak individu yang berusia madya terutama kaum wanitanya, menyadari bahwa kegiatan sosial dapat menghilangkan kesepian karena anak-anaknya sudah dewasa dan berkeluarga. Dengan adanya kesehatan yang baik, menyebabkan individu dapat berpartisipasi dalam kegiatan sosial, kaitan yang erat dengan kegiatan sosial dapat melahirkan motivasi yang perlu untuk ambil bagian dalam kegiatan sosial. Kemahiran dan keterampilan sosial yang diperoleh sebelumnya dapat memperkuat kepercayaan diri dan dapat mempermudah masalah sosial. Kemauan untuk berperan sebagai pengikut dengan ikhlas walaupun peran kepemimpinan biasa dipegang oleh mereka orang dewasa. Perubahan sosial lebih banyak terlihat pada perubahan minat. Perubahan minat yang ada pada masa usia madya terjadi sebagai akibat dari perubahan tugas, tanggungjawab, kesehatan dalam peran hidup. Adanya pergeseran penekanan pada minat yang sekarang ada seperti apabila minat akan pakaian mewah bergeser ke bentuk dan warna pakaian yang dapat memberikan kesan yang lebih muda. Peningkatan minat akan kegiatan yang mengarah ke peningkatan kemampuan pribadi, misal menghadiri ceramah-ceramah, kursus, dan mengurangi keinginan terhadap kegiatan yang semata-mata

bersifat menghibur. Sebagian besar wanita dewasa madya juga telah banyak kehilangan pasangan hidup, wanita dewasa madya tersebut tidak dapat menerima hal tersebut. Wanita dewasa madya juga sulit menyesuaikan diri ketika anak-anak mereka pergi meninggalkan mereka akibat perkawinan atau pekerjaan. Kerinduan terhadap orang tua dan dalam hal kepedulian beragama.

Hasil penelitian Rafida (2004) menunjukkan bahwa wanita dewasa madya yang mengalami menopause mengalami hambatan dalam penyesuaian diri. Dengan adanya dukungan sosial maka penyesuaian diri wanita menopause akan lebih baik, karena pada masa itu wanita dewasa madya yang menopause banyak mengalami masalah sehingga membutuhkan teman untuk perhatian, kasih sayang yang akan memberikan dukungan sehingga terbentuk penyesuaian diri yang baik.

Pada wanita dewasa madya diantaranya banyak menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya, karena ketidakmampuannya dalam menyesuaikan diri, baik dengan kehidupan keluarga, pekerjaan dan di lingkungan masyarakat pada umumnya. Penyesuaian diri merupakan salah satu persyaratan penting bagi terciptanya kesehatan jiwa atau mental individu (Gerungan, 2003).

Penyesuaian diri dapat berarti mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan, dan dapat juga berarti mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan (keinginan) diri. Penyesuaian diri yang pertama disebut juga penyesuaian diri yang *autoplastic* (*auto* = sendiri, *plastic* = dibentuk), sedangkan penyesuaian diri yang kedua di sebut penyesuaian diri yang *aloplastik* (*alo* = yang lain). Jadi, penyesuaian diri ada yang pasif, dimana kegiatan kita ditentukan oleh lingkungan,

dan ada juga yang aktif, dimana kita mempengaruhi lingkungan (Gerungan, 2003).

Penyesuaian diri yang baik, yang selalu ingin diraih setiap individu, tidak akan dapat tercapai, kecuali bila kehidupan individu tersebut benar-benar terhindar dari tekanan, kegoncangan dan ketegangan jiwa yang bermacam-macam, dan individu tersebut mampu untuk menghadapi kesukaran dengan cara objektif serta berpengaruh bagi kehidupannya, serta menikmati kehidupannya dengan stabil, tenang, merasa senang, tertarik untuk bekerja, dan berprestasi (Fahmy, 1982).

Penerimaan diri terkait dengan kemampuan individu untuk menyesuaikan diri agar tercapai hubungan yang harmonis dengan lingkungannya. Individu yang memiliki penerimaan diri yang positif otomatis dapat menyesuaikan diri dengan baik terhadap lingkungannya, begitu sebaliknya bila individu menerima diri dengan negatif maka penyesuaian terhadap lingkungannya akan buruk (Mutadin, 2002).

Penerimaan diri yang positif dapat menjadikan individu dewasa madya mampu berinteraksi dengan mudah terhadap nilai-nilai yang ada, ditunjang dengan adanya keinginan untuk memahami diri dan hubungannya terhadap keadaan yang sesungguhnya. Shereer mengatakan bahwa penerimaan diri merupakan suatu sikap yang dimiliki seseorang dalam menerima kemampuan dan kelemahan yang dimiliki (dalam Cronbach, 1963). Menurut Atosoki (2002), penerimaan diri adalah suatu sikap memandang diri sendiri sebagaimana adanya

dan memperlakukannya secara baik disertai rasa senang, bangga dan terus mengusahakan kemajuan.

Penerimaan diri adalah menerima semua segi dari ada mereka, termasuk kelemahan-kelemahan dan kekurangan-kekurangan tanpa menyerah secara pasif pada kelemahan-kelemahan dan kekurangan-kekurangan tersebut. Penerimaan diri ini terkait dengan usaha untuk mengetahui diri secara objektif mulai dari awal kehidupan dan tidak akan pernah berhenti tetapi ada kemungkinan mencapai suatu tingkat pemahaman diri (*self-objectification*) tertentu yang berguna dalam setiap usia. Pengenalan diri yang memadai menuntut pemahaman tentang hubungan atau perbedaan antara gambaran tentang diri yang dimiliki seseorang dengan dirinya menurut keadaan yang sesungguhnya (Allport dalam Schultz, 1993).

Pengenalan diri merupakan salah satu cara untuk membantu individu untuk memperoleh *self-knowledge* (pengetahuan diri) dan *self-insight* yang sangat berguna bagi proses penyesuaian diri yang baik dan merupakan salah satu kriteria mental yang sehat. *Self-knowledge* membutuhkan suatu kemampuan untuk menemukan aset pribadi yang dimiliki atau *self-insight* sehingga kelemahan-kelemahan yang ada dapat dikurangi atau dihilangkan. Pengetahuan diri ini akan mengarah pada *self objectivity* dan *self acceptance* (penerimaan diri) (Muryantinah, 1998).

Hakekat hidup dengan penuh kesadaran adalah menghargai fakta-fakta dan realitas, maka penerimaan diri apa adanya merupakan ujian paripurna. Penerimaan diri menuntut kita untuk memahami konsep penerimaan atau penolakan yang tidak relevan. Menurut Branden (dalam Puspayani, 2008) sikap penerimaan diri apa

adanya merupakan kemauan untuk mengadakan perubahan, perbaikan, evaluasi yang menjadi pra-kondisi untuk menuju suatu perubahan.

Rubin (dalam Yulianti, 2007) mengemukakan bahwa penerimaan diri merupakan sikap yang mencerminkan perasaan senang sehubungan dengan kenyataan yang ada pada dirinya dan membuat individu memiliki emosi yang spontan, fleksibel dan kebebasan dalam menyadari perasaannya.

Penerimaan diri individu akan membantu individu untuk mewujudkan kemampuan dirinya sendiri sehingga individu dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Karena dengan hal menerima diri berarti menerima kodrat yang ada pada diri, kekuatan dan kelemahannya sehingga dapat melakukan hal yang terbaik bagi dirinya, dengan itu dalam hal penyesuaian diri mereka akan baik (Yulianti, 2007).

Menurut Astrofiyati (dalam Yulianti, 2007) bahwa penerimaan diri memiliki hubungan yang sangat erat dengan penyesuaian diri dan juga harga diri. Individu yang dapat menerima dirinya cenderung akan memiliki tingkat penyesuaian diri dan penyesuaian sosial yang tinggi dan memiliki harga diri yang positif. Dan apabila individu tersebut tidak dapat menerima diri dengan baik maka cenderung akan memiliki tingkat penyesuaian yang rendah.

Dari hasil penelitian observasi dan wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 9-12 Mei di Komplek Taman Mitra Bukit Timah, rata-rata umur mereka berkisar antara 40-60 tahun yang merupakan umur individu dewasa madya. Penulis mendapatkan ibu-ibu yang berada didaerah tersebut sedang membicarakan tentang perubahan fisiknya. Setelah peneliti wawancarai mereka tidak dapat

menyesuaikan diri dengan perubahan fisiknya yang semakin menurun dan akan mengalami masa menopause.

Mereka membicarakan tentang perubahan yang dialami ketika menopause yang menyebabkan menjadi tua dan keriput yang membuat suaminya tidak tertarik lagi dan cenderung berpaling kepada wanita yang lebih muda. Dengan ciri-ciri individu yang menopause, mereka mengeluhkan sering serba salah, tidak tenang bila duduk, gelisah. Mereka juga menceritakan keluhan-keluhan fisik khawatir yang berlebihan terhadap penyakit, merasa cemas, khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri, mudah tersinggung kemudian menjadi merasa tegang, tidak tenang, mudah terkejut serta mengalami mimpi buruk dan konsentrasi serta daya ingat menurun.

Menurut Hawari (2004: 684) juga mengemukakan keluhan-keluhan yang sering dikemukakan orang yang mengalami gangguan kecemasan antara lain sbb:

- a) Cemas, khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri, mudah tersinggung.
- b) Merasa tegang, tidak tenang, gelisah, mudah terkejut.
- c) Takut sendirian, takut pada keramaian dan banyak orang.
- d) Gangguan pola tidur, mimpi yang menegangkan.
- e) Gangguan konsentrasi dan daya ingat.
- f) Keluhan-keluhan somatik misalnya rasa sakit pada otot dan tulang, pendengaran berdenging (tinitus) berdebar-debar, sesak nafas, gangguan pencernaan, gangguan perkemihan, sakit kepala dsb.

Dari segi psikis. Sebagian dari mereka juga membicarakan masa pensiun

yang akan mereka lalui. Mereka beranggapan bahwa diri mereka tidak dihargai lagi oleh lingkungan karena kehilangan karier. Seperti mereka bekerja seperti dahulu yang biasanya melakukan aktifitas, pada masa pensiun mereka tidak dapat melakukan aktifitas lagi. Dengan ciri-ciri yang diamati mereka lebih banyak melamun dan merasa selalu rendah diri.

Berbeda dengan ibu-ibu yang telah kehilangan pasangan hidup. Mereka lebih banyak untuk berdiam diri di dalam rumah. Setelah peneliti wawancara mereka tidak dapat menyesuaikan diri terhadap lingkungan bahwa mereka kehilangan pasangan hidup mereka. Mereka tidak sanggup untuk melihat pasangan lain yang masih lengkap. Ditambah dengan anak-anak mereka yang telah meninggalkan mereka disaat mereka telah memiliki pasangan (menikah), mereka merasa sendiri.

Dengan adanya perubahan-perubahan yang terjadi pada wanita dewasa madya, mereka tidak dapat menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada diri mereka. Kebanyakan dari mereka akan menolak situasi yang menurut mereka merugikan sehingga mereka memiliki kecenderungan untuk menolak orang-orang yang berada disekitarnya. Dengan adanya permasalahan terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada diri mereka, maka mereka dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi agar tercapai kesehatan mental yang baik. Penyesuaian diri tersebut tercapai bila mana mereka dapat menerima dirinya secara utuh. Dengan menerima kelemahan dan kelebihan yang di miliki, maka mereka akan dapat menyesuaikan diri dengan baik. Apabila individu tersebut tidak menerima dirinya, akibatnya mereka tidak

akan mampu dalam menyesuaikan dirinya terhadap perubahan yang terjadi dan akan membuat individu tersebut menderita dengan keadaan yang dialaminya.

Berdasarkan hasil observasi dan uraian yang telah di kemukakan, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang hubungan antara penerimaan diri dengan penyesuaian diri pada dewasa madya untuk diangkat dalam bentuk skripsi dengan judul: Hubungan antara Penerimaan Diri dengan Penyesuaian Diri pada Wanita Dewasa Madya.

B. Maksud dan tujuan penelitian

Penelitian ini bermaksud untuk memperoleh gambaran dan mengkaji secara ilmiah hubungan antara Penerimaan Diri dengan Penyesuaian Diri pada Dewasa Madya. Tujuan yang akan dicapai dari penelitian ini adalah menjelaskan hubungan antara Penerimaan diri dengan Penyesuaian diri.

C. Kegunaan penelitian

1. Kegunaan ilmiah

- a. Dengan adanya penelitian ini akan menambah pemahaman mengenai penerimaan diri dengan penyesuaian diri pada dewasa madya
- b. Bagi Ilmuan Psikologi, sebagai informasi yang berharga mengenai hubungan penerimaan diri dengan penyesuaian diri pada dewasa madya.

2. Kegunaan praktis

1. Sebagai informasi bagi ibu-ibu dan masyarakat yang akan memasuki usia dewasa madya tentang pentingnya penyesuaian diri dengan perubahan-

perubahan yang akan individu alami, agar individu tersebut dapat menerima kelemahan dan kelebihan yang ada pada dirinya.

2. Keluarga diharapkan untuk mendukung wanita yang akan mengalami perubahan-perubahan yang terjadi ketika memasuki usia dewasa madya. Sebab ada individu yang dengan mudah menyesuaikan diri sendiri, dan ada pula individu yang agak susah bahkan tidak berhasil menyesuaikan dirinya sendiri. Hal ini disebabkan bila individu tidak berhasil dalam penyesuaian diri terhadap lingkungan sekitarnya. Dukungan keluarga akan membantu wanita dalam menyesuaikan diri, sehingga mereka dapat menyesuaikan dengan adanya perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. USIA MADYA

1. Pengertian Usia Madya

Pengertian usia madya menurut Hurlock (1991) pada umumnya usia madya atau setengah baya dipandang sebagai masa usia antara 40-60 tahun. Masa tersebut pada akhirnya ditandai oleh adanya perubahan jasmani dan mental. Usia madya merupakan periode yang panjang dalam rentang kehidupan manusia.

Santrock (2002) berpendapat bahwa usia madya atau usia paruh baya adalah suatu masa menurunnya keterampilan fisik dan semakin besarnya tanggung jawab; suatu periode di mana orang menjadi semakin sadar akan polaritas muda tua dan semakin berkurangnya jumlah waktu yang tersisa dalam kehidupan; suatu titik ketika individu berusaha meneruskan sesuatu yang berarti pada generasi berikutnya, dan suatu masa ketika orang mencapai dan mempertahankan kepuasan dalam karirnya.

Tetapi karakteristik-karakteristik ini tidak menggambarkan semua orang dalam usia tengah baya. Sebagaimana dikemukakan oleh Brim (dalam Santrock, 1992), masa dewasa madya adalah penuh dengan perubahan, perputaran, dan pergeseran; jalannya tidak tetap. Individu memasuki usia dewasa madya dan keluar dari usia dewasa madya dalam keadaan berhasil dan gagal.

2. Karakteristik Usia Madya

Seperti halnya setiap dalam rentang kehidupan, usia madya diasosiasikan dengan karakteristik tertentu yang membuatnya berbeda. Karakteristik-karakteristik tersebut sangat berhubungan dengan penyesuaian diri yang mereka alami (Hurlock, 1991).

Usia madya merupakan periode yang sangat menakutkan. Hal ini disebabkan usia madya merupakan periode yang sangat dekat dengan usia tua. Individu-individu dewasa madya tidak mau mengakui bahwa individu-individu dewasa madya telah mencapai usia tua. Pria dan wanita mempunyai banyak alasan untuk membenarkan ketakutan mereka. Beberapa diantaranya ada mempunyai stereotif yang tidak menyenangkan tentang usia madya, yaitu kepercayaan tradisional tentang kerusakan mental dan fisik yang diduga disertai dengan berhentinya reproduksi serta berbagai tekanan penting lainnya masa muda dan adanya kerinduan untuk kembali ke masa muda (Hurlock, 1991).

Usia madya merupakan masa transisi. Pada masa ini pria dan wanita mengalami perubahan keperkasaan dan kesuburan. Transisi senantiasa berarti penyesuaian diri terhadap minat, nilai dan pola perilaku yang baru. Pada usia madya cepat atau lambat semua individu dewasa harus menyadari bahwa pola perilaku pada usia muda harus diperbaiki. Tentu bukan hal yang mudah untuk melakukan begitu banyak penyesuaian diri pada waktu yang sama (Hurlock, 1991).

Dalam hal penyesuaian diri usia madya adalah masa stres penyesuaian secara radikal terhadap peran dan pola hidup yang berubah, khususnya bila disertai dengan perubahan fisik, selalu cenderung merusak fisik dan psikologis individu dan menyebabkan terjadinya stres. Karena banyak terjadi stres pada usia madya, usia madya merupakan usia yang paling berbahaya. Usia madya dapat menjadi masa yang berbahaya karena pada masa ini seseorang mengalami kesusahan fisik sebagai akibat dari terlalu banyak bekerja, rasa cemas yang berlebihan, ataupun kurang memperhatikan kehidupan. Timbulnya penyakit jiwa datang dengan cepat dikalangan pria dan wanita puncaknya adalah perilaku bunuh diri (Hurlock, 1991).

Menurut Erikson (1982), usia madya merupakan masa krisis dimana baik generasivitas (kecenderungan untuk menghasilkan) maupun stagnasi (kecenderungan untuk tetap berhenti akan dominan). Selama usia madya tersebut individu akan lebih sukses atau sebaliknya berhenti dan tidak mengerjakan apapun. Pada masa ini puncak dari teraihnya prestasi ditempat kerja, maka logisnya apabila masa ini juga merupakan saat mengevaluasi prestasi tersebut berdasarkan aspirasi mereka semula dan harapan-harapan orang lain.

Individu dewasa madya juga merasakan masa sepi yaitu masa ketika anak-anak mulai meninggalkan orang tua mereka baik karena kesibukan kerja maupun karena pernikahan. Pada dewasa madya wanita, individu tersebut menghabiskan hidupnya sebagai ibu rumah tangga dan bagi mereka yang kurang memiliki minat untuk mengisi waktu senggang (Hurlock, 1991).

Hampir semua pria dan wanita dewasa madya mengalami kejenuhan pada akhir usia tiga puluhan dan empat puluhan. Para pria menjadi jenuh dengan kegiatan rutin sehari-hari dan kehidupan bersama keluarga yang hanya memberikan sedikit hiburan. Wanita menghabiskan waktunya untuk memelihara rumah dan membesarkan anak-anak, bertanya-tanya apa yang akan mereka lakukan pada usia mereka yang semakin tua (Hurlock, 1991).

Ciri-ciri yang menyangkut pribadi dan sosial pada masa dewasa madya antara lain (Hurlock, 1991):

- a. Masa dewasa madya merupakan periode yang ditakuti dilihat dari seluruh kehidupan manusia.
- b. Masa dewasa madya merupakan masa transisi, dimana pria dan wanita meninggalkan ciri-ciri jasmani dan perilaku masa dewasanya dan memasuki suatu periode dalam kehidupan dengan ciri-ciri jasmani dan perilaku yang baru.
- c. Masa dewasa madya adalah masa berprestasi. Menurut Erikson (1982), selama usia madya ini orang akan menjadi lebih sukses atau sebaliknya mereka berhenti (stagnasi).
- d. Pada masa dewasa madya ini perhatian terhadap agama lebih besar dibandingkan dengan masa sebelumnya, dan kadang-kadang minat dan perhatiannya terhadap agama ini dilandasi kebutuhan pribadi dan sosial.
- e. Pada masa dewasa madya muncul pada usia 40 tahun hingga 60 tahun, pada masa ini merupakan masa dimana dalam kehidupan sosial individu lebih selektif dalam memilih teman. Selain itu pada dewasa madya

individu telah berada pada posisi puncak karir dan ekonomi sehingga mereka mempunyai pengaruh dalam kehidupan sosial dan mempunyai banyak peluang untuk menjadi pemimpin.

Masa dewasa madya juga sering disebut sebagai masa berbahaya karena biasanya penyakit yang biasanya tidak dirasakan akan lebih terasa, selain itu beban pikiran akan mudah untuk menyebabkan stres.

B. Penyesuaian Diri Wanita Dewasa Madya

1. Pengertian penyesuaian diri

Penyesuaian diri merupakan salah satu persyaratan penting bagi terciptanya kesehatan jiwa atau mental individu (Gerungan, 2003). Banyak individu yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya, karena ketidak-mampuannya dalam menyesuaikan diri, baik dengan kehidupan keluarga, sekolah, pekerjaan dan dalam masyarakat pada umumnya.

Penyesuaian diri dapat berarti mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan, dan dapat juga berarti mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan (keinginan) diri. Penyesuaian diri yang pertama disebut juga penyesuaian diri yang *autoplastic* (*auto* = sendiri, *plastic* = dibentuk), sedangkan penyesuaian diri yang kedua di sebut penyesuaian diri yang *aloplastik* (*alo* = yang lain). Jadi, penyesuaian diri ada yang pasif, dimana kegiatan kita ditentukan oleh lingkungan, dan ada juga yang aktif, dimana kita mempengaruhi lingkungan (Gerungan, 2003).

Pengertian penyesuaian diri pada awalnya berasal dari suatu pengertian

yang didasarkan pada ilmu biologi yang di utarakan oleh Darwin (dalam Fahmy,1982) yang terkenal dengan teori evolusinya. Ia mengatakan:

"Genetic changes can improve the ability of organisms to survive, reproduce, and, in animals, raise offspring, this process is called adaptation".

Sesuai dengan pengertian tersebut, maka tingkah laku manusia dapat dipandang sebagai reaksi terhadap berbagai tuntutan dan tekanan lingkungan tempat ia hidup seperti cuaca dan berbagai unsur alami lainnya. Semua makhluk hidup secara alami dibekali kemampuan untuk menolong dirinya sendiri dengan cara menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungan materi dan alam agar dapat bertahan hidup (Fahmy,1982).

Penyesuaian diri itu sendiri merupakan proses untuk mencari titik temu antara kondisi diri sendiri dan tuntutan lingkungan (Davidoff, 1991). Individu dituntut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, kejiwaan dan lingkungan alam sekitarnya. Kehidupan itu sendiri secara alamiah juga mendorong manusia untuk terus-menerus menyesuaikan diri. Jadi penyesuaian diri merupakan suatu proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara diri individu dengan lingkungannya. Atas dasar pengertian tersebut dapat diberikan batasan bahwa kemampuan individu sanggup untuk membuat hubungan-hubungan yang menyenangkan antara individu dengan lingkungannya (Mutadin, 2002).

Menurut Chaplin (2002), penyesuaian diri adalah:

- a. Variasi dalam kegiatan-kegiatan organisme untuk mengatasi suatu hambatan dan memuaskan kebutuhan-kebutuhan.

- b. Menegakkan hubungan yang harmonis dengan lingkungan fisik dan sosial.

Dalam istilah psikologi, penyesuaian (*adaptation* dalam istilah Biologi) disebut dengan istilah bahasa aslinya *adjustment* (penyesuaian diri) atau *personal adjustment* (penyesuaian pribadi). Menurut Schneiders (dalam Ali & Ansori, 2004) penyesuaian diri dapat ditinjau dari tiga sudut pandang, yaitu:

1. Penyesuaian diri sebagai *adaptation* (adaptasi). Pada mulanya penyesuaian diri diartikan sama dengan adaptasi, padahal adaptasi ini pada umumnya lebih mengarah pada penyesuaian diri dalam arti fisik, fisiologis atau biologis.
2. Penyesuaian diri sebagai bentuk *conformity* (konformitas). Pemaknaan penyesuaian diri sebagai konformitas menyiratkan bahwa individu seakan-akan mendapat tekanan kuat untuk harus selalu mampu menghindarkan diri dari penyimpangan perilaku, baik secara moral, sosial maupun emosional.
3. Penyesuaian diri sebagai usaha *mastery* (penguasaan) yaitu kemampuan untuk merencanakan dan mengorganisasikan respon dalam cara-cara tertentu sehingga konflik-konflik, kesulitan dan frustrasi tidak terjadi.

Berdasarkan uraian tersebut dapat dikatakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses yang dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara individu dengan lingkungannya.

Lingkungan di sekitar individu yang dimaksud menurut Fahmi (1982) adalah:

- a. Lingkungan alami dan materi

Lingkungan alami adalah semua yang terdapat disekitar individu yang

bersifat kebendaan dan alami, serta semua benda dan alat-alat yang diperlukan guna membantu untuk hidup dan berjuang, demi mempertahankan kelangsungannya. Demikian pula dengan makanan, tempat tinggal, dan pakaian, yang merupakan sisi lain dari segi materi yang jika semuanya itu tidak ada, akan binasalah manusia dan mungkin dihadapkan kepada kepunahan. Manusia hidup dalam tempat-tempat tinggal yang mengelompok antara satu dan lain di banyak tempat.

b. Lingkungan sosial dan kebudayaan

Lingkungan sosial dan kebudayaan merupakan masyarakat tempat manusia hidup dengan anggota-anggotanya dan kebudayaan merupakan adat kebiasaannya serta peraturan yang mengatur hubungan mereka satu sama lain.

c. Lingkungan kejiwaan dari individu

Maksudnya adalah kejiwaan insani bagaimana orang dapat mengatur dan menguasainya serta mengendalikan tuntutan-tuntutannya. Tidak diragukan lagi bahwa pengertian pribadi memegang peranan penting dalam mengarahkan kelakuan individu ke arah sosial yang dapat diterima oleh orang lain. Pandangan orang terhadap dirinya merupakan inti pokok dari kepribadiannya, dan ia merupakan faktor asasi dalam penyesuaian diri dan sosial. Maka pribadi terbentuk dari sejumlah pengenalan dan penilaian individu terhadap dirinya.

Menurut Woodworth (dalam Gerungan, 2002), pada dasarnya terdapat empat jenis hubungan antara individu dan lingkungannya, individu dapat bertentangan dengan lingkungannya, individu dapat menggunakan lingkungannya,

individu dapat berpartisipasi (ikut serta) dengan lingkungannya, dan individu dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Lingkungan dalam hal ini baik fisik yaitu alam, benda-benda yang konkret, maupun lingkungan psikis, yaitu jiwa raga orang-orang dalam lingkungan, ataupun lingkungan rohani yaitu *Objektif Geits*, berarti keyakinan-keyakinan, ide-ide, filsafat-filsafat yang terdapat di lingkungan individu itu, baik yang dikandung oleh orang-orangnya sendiri di lingkungannya, maupun yang tercantum dalam buku-buku atau hasil kebudayaan lainnya (Gerungan, 2002),.

Penyesuaian merupakan suatu proses untuk mencari titik temu antara kondisi diri sendiri dan tuntutan, manusia dituntut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, kejiwaan dan lingkungan alam sekitarnya. Kehidupan itu sendiri secara alamiah juga mendorong manusia untuk terus-menerus menyesuaikan diri (Gerungan, 2002).

Menurut Hurlock (1991), baik buruknya penyesuaian diri yang dilakukan individu hasilnya tergantung pada dasar-dasar yang ditanam pada tahap awal kehidupan, khususnya harapan tentang penyesuaian diri terhadap peran dan harapan sosial dari masyarakat. Kesehatan mental yang baik diperlukan pada masa dewasa sehingga memberikan kemudahan untuk menyesuaikan diri terhadap berbagai peran baru dan harapan sosial.

Berdasarkan uraian di atas dapat dikatakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara diri individu dengan lingkungannya. Hal tersebut dapat berupa penyesuaian diri terhadap diri sendiri,

keluarga maupun dalam masyarakat ia berada.

2. Aspek-aspek penyesuaian diri

Individu dikatakan memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik (*well adjusted person*) jika mampu melakukan respon-respon yang matang, efisien, memuaskan dan sehat. Dikatakan efisien artinya mampu melakukan respons dengan mengeluarkan tenaga dan waktu sehemat mungkin. Dikatakan sehat artinya bahwa respon-respons yang dilakukannya sesuai dengan hakikat individu, lembaga, atau kelompok antar individu, dan hubungan antar individu dengan penciptanya (Ali & Ansori, 2006).

Dengan demikian orang yang dipandang mempunyai penyesuaian diri yang baik adalah individu yang telah belajar bereaksi terhadap dirinya dan lingkungannya dengan cara-cara yang matang, efisien, memuaskan dan sehat, serta dapat mengatasi konflik mental, frustrasi, kesulitan pribadi, dan sosial tanpa mengembangkan perilaku simptomatik dan gangguan psikosomatik yang mengganggu tujuan-tujuan moral, sosial, agama, dan pekerjaan. Individu seperti itu mampu menciptakan dan mengisi hubungan antar pribadi dan kebahagiaan timbal balik yang mengandung realisasi dan perkembangan kepribadian secara terus-menerus (Ali & Ansori, 2006).

Pada dasarnya penyesuaian diri memiliki dua aspek (Fahmy, 1982) ,yaitu: penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial:

a. Penyesuaian Pribadi

Penyesuaian pribadi merupakan kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri sehingga tercapai hubungan yang harmonis antara dirinya dengan

lingkungan sekitarnya (Mu'tadin, 2002). Menurut Fahmy (1982) mengungkapkan penyesuaian pribadi adalah penerimaan individu terhadap dirinya, tidak benci, lari, dongkol, atau tidak percaya padanya. Keberhasilan penyesuaian pribadi ditandai dengan tidak adanya rasa benci, lari dari kenyataan atau tanggung jawab, dongkol, kecewa, atau tidak percaya pada kondisi dirinya.

Kehidupan kejiwaannya ditandai dengan tidak adanya kegoncangan atau kecemasan yang menyertai rasa bersalah, rasa cemas, rasa tidak puas, rasa kurang dan keluhan terhadap nasib yang dialaminya. Sebaliknya kegagalan penyesuaian pribadi ditandai dengan keguncangan emosi, kecemasan, ketidakpuasan, dan keluhan terhadap nasib yang dialaminya, sebagai akibat adanya batasan antara individu dengan tuntutan yang diharapkan oleh lingkungan. Hal inilah yang menjadi sumber terjadinya konflik yang kemudian terwujud dalam rasa takut dan kecemasan, sehingga untuk meredakannya individu harus melakukan penyesuaian diri.

b. Penyesuaian Sosial

Setiap individu hidup di dalam masyarakat, yang mana di dalam masyarakat tersebut terdapat proses saling mempengaruhi satu sama lain silih berganti. Dari proses tersebut timbul suatu pola kebudayaan dan tingkah laku sesuai dengan sejumlah aturan, hukum, adat, dan nilai-nilai yang mereka patuhi, demi untuk mencapai penyelesaian bagi persoalan-persoalan hidup sehari-hari. Dalam bidang ilmu psikologi sosial, proses ini dikenal dengan proses penyesuaian sosial. Penyesuaian sosial terjadi dalam lingkup hubungan sosial tempat individu hidup dan berinteraksi dengan orang lain. Hubungan-hubungan tersebut mencakup

hubungan dengan masyarakat di sekitar tempat tinggalnya, keluarga, teman atau masyarakat luas secara umum. Dalam hal ini individu dan masyarakat sebenarnya sama-sama memberikan dampak bagi komunitas. Individu menyerap berbagai informasi, budaya dan adat istiadat yang ada, sementara komunitas (masyarakat) diperkaya oleh eksistensi atau karya yang diberikan oleh sang individu.

Apa yang diserap atau dipelajari individu dalam proses interaksi dengan masyarakat masih belum cukup untuk menyempurnakan penyesuaian sosial yang memungkinkan individu untuk mencapai penyesuaian pribadi dan sosial dengan cukup baik. Proses berikutnya yang harus dilakukan individu dalam penyesuaian sosial adalah kemauan untuk mematuhi norma-norma dan peraturan sosial kemasyarakatan, (Mu'tadin,2002).

Setiap masyarakat biasanya memiliki aturan yang tersusun dengan sejumlah ketentuan dan norma atau nilai-nilai tertentu yang mengatur hubungan individu dengan kelompok. Dalam proses penyesuaian sosial individu mulai berkenalan dengan kaidah-kaidah dan peraturan-peraturan tersebut lalu mematuhinya sehingga menjadi bagian dari pembentukan jiwa sosial pada dirinya dan menjadi pola tingkah laku, (Mu'tadin,2002).

3. Karakteristik Penyesuaian diri

Penyesuaian diri yang dilakukan individu memiliki karakteristik tertentu. Haber & Runyon (1984) mengemukakan beberapa karakteristik penyesuaian diri, yaitu:

a. Persepsi yang tepat terhadap realita

Seorang individu memiliki penyesuaian diri yang baik, apabila individu tersebut dapat menetapkan tujuan yang realitas dan individu tersebut untuk mencapai tujuan tersebut. Pemahaman atau persepsi individu terhadap realita berbeda-beda, meskipun realita yang dihadapi adalah sama. Perbedaan persepsi tersebut dipengaruhi oleh pengalaman masing-masing individu yang berbeda satu sama lain. Meskipun persepsi masing-masing individu berbeda dalam menghadapi realita, tapi individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik memiliki persepsi yang relatif objektif dalam memahami realita (Siswanto, 2007).

b. Kemampuan untuk menanggulangi stress dan kecemasan

Terdapat beberapa kebutuhan yang sangat mendesak dalam pemenuhannya. Penundaan pemenuhan kebutuhan kadang kala membuat individu merasakan tidak nyaman dan stres. Untuk mengatasi hal ini individu dapat membuat tujuan jangka panjang yang sesuai dengan kemampuan diri. Menurut Siswanto (2007) pada dasarnya setiap individu tidak senang bila mengalami tekanan dan kecemasan. Umumnya mereka menghindari hal-hal yang menimbulkan tekanan, kecemasan dan menyenangkan pemenuhan kepuasan yang dilakukan dengan segera. Namun individu yang mampu menyesuaikan diri, tidak selalu menghindari munculnya tekanan dan kecemasan. Kadang mereka justru belajar untuk mentoleransi tekanan dan kecemasan yang dialami dan mau

menunda pemenuhan kepuasan selama diperlukan demi mencapai tujuan tertentu yang lebih penting sifatnya

c. Gambaran diri yang positif.

Banyak pakar psikologi yang melihat bahwa persepsi terhadap diri merupakan indikator dari kualitas dari penyesuaian diri. Ketika seseorang individu memiliki gambaran diri yang baik maka penyesuaian diri tersebut baik. Pandangan individu terhadap dirinya dapat menjadi indikator dari kualitas penyesuaian diri yang dimiliki. Hal tersebut mengarah pada apakah individu dapat melihat dirinya secara harmonis atau sebaliknya dia melihat adanya berbagai konflik yang berkaitan dengan dirinya. Individu yang banyak melihat pertentangan-pertentangan dalam dirinya, ini bisa menjadi indikasi adanya kekurangan dalam penyesuaian diri (Siswanto, 2007).

d. Kemampuan mengekspresikan perasaan.

Kesehatan emosi seseorang individu merupakan kemampuan untuk merasakan dan mengekspresikan semua emosi dan perasaan. Bagaimana pun individu memperlihatkan emosi mereka dengan realistis dan biasanya berada dalam kontrol. Individu yang dapat menyesuaikan diri dengan baik dicirikan memiliki kehidupan emosi yang sehat (Siswanto, 2007). Individu tersebut mampu menyadari dan merasakan emosi atau perasaan yang saat itu dialami serta mampu untuk mengekspresikan perasaan dan emosi dalam spektrum yang luas.

e. Hubungan interpersonal yang baik.

Individu dikatakan memiliki hubungan interpersonal yang baik apabila individu mampu menjalin hubungan dekat dengan lingkungan sosial. Mempunyai kemampuan dan merasa nyaman dalam berinteraksi dengan lingkungan tersebut, individu merasa senang apabila disukai dan dihormati orang lain, individu juga menyukai dan menghormati orang lain. Individu merasakan kebahagiaan dengan membuat orang lain nyaman dengan kehadirannya. Individu mengerti bahwa dalam hubungan sosial yang baik, sewaktu-waktu akan terjadi frustrasi dan adakalanya menyakitkan. Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik mampu mencapai tingkat keintiman yang tepat dalam suatu hubungan sosial (Siswanto, 2007).

Dari beberapa pendapat yang telah dipaparkan maka dapat disimpulkan bahwa aspek penyesuaian diri yang berhubungan erat dengan dewasa madya antara lain meliputi persepsi yang tepat terhadap realita yang ada. Gambaran diri yang positif terhadap diri sendiri dan mampu mengekspresikan perasaan harus dimiliki dewasa madya. individu dapat menimbulkan hubungan interpersonal dewasa madya yang baik dengan lingkungannya.

4. Faktor-faktor penting untuk menciptakan penyesuaian diri

Menurut Fahmy (1982), ada beberapa faktor yang mempunyai pengaruh besar dalam menciptakan penyesuaian diri pada individu, yaitu:

a. Pemuasan kebutuhan pokok dan pribadi

Apabila tidak adanya pemuasan kebutuhan maka individu akan binasa.

b. Hendaknya ada kebiasaan-kebiasaan dan keterampilan yang dapat membantu dalam pemenuhan kebutuhan yang mendesak

Penyesuaian diri yang sebenarnya adalah hasil semua pengalaman dan percobaan yang dilalui oleh individu, yang memengaruhi cara mempelajari berbagai jalan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan dan bergaul dengan individu lain dalam kehidupan sosial

c. Dapat menerima diri

Pandangan individu terhadap dirinya merupakan faktor terpenting, yang mempengaruhi kelakuannya. Individu yang tidak dapat menerima dirinya akan berhadapan dengan keadaan frustasi yang menjadikannya merasa tidak berdaya dan gagal, sehingga tingkat penyesuaian sosialnya buruk. Hal ini, akan mendorongnya pada sikap menyendiri dan bermusuhan, menarik perhatian individu lain dan menghapus pandangan yang ada dalam pikiran mereka tentang dia.

d. Kelincahan

Penyesuaian diri akan menjadi lebih mudah apabila individu tersebut lincah, dan sebaliknya, semakin kurang kelincahan individu, maka semakin kurang kemampuannya untuk menyesuaikan diri dengan suasana dan lingkungan baru

e. Penyesuaian dan persesuaian

Individu yang menghubungkan kesehatan jiwa dengan menyerah diri memandang perlu menyerah kepada kelompok dan menyesuaikan diri terhadap tujuan-tujuannya, sehingga ia dapat hidup dalam kehidupan sosial yang serasi

Menurut Woodworth (dalam Gerungan, 2002), pada dasarnya terdapat empat jenis hubungan antara individu dan lingkungannya, individu dapat

bertentangan dengan lingkungannya, individu dapat menggunakan lingkungannya, individu dapat berpartisipasi (ikut serta) dengan lingkungannya, dan individu dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Lingkungan dalam hal ini di bagi dua yaitu, fisik seperti alam, benda-benda yang konkret. Maupun lingkungan psikis yaitu jiwa raga orang-orang dalam lingkungan, ataupun lingkungan rohani.

5. Penyesuaian diri wanita dewasa madya

Menurut Hurlock (1991), ada beberapa persoalan yang berhubungan dengan penyesuaian diri yang dilakukan oleh wanita dewasa madya. Penyesuaian diri terhadap perubahan fisik maupun terhadap perubahan psikis. Pada perubahan psikis individu usia madya harus benar-benar menyadari bahwa fisiknya sudah tidak mampu berfungsi lagi seperti sedia kala disaat mereka masih kuat. Penyesuaian terhadap perubahan fisik terasa sulit karena adanya kenyataan bahwa sikap individu yang kurang menguntungkan semakin diintensifkan lagi oleh perilaku sosial yang kurang menyenangkan terhadap perubahan normal yang muncul bersama pada tahun-tahun selanjutnya. Salah satunya dalam perubahan pada kesehatan wanita dewasa madya yakni pada masuknya wanita pada fase menopause atau perubahan hidup, dimana masa menstruasi berhenti dan mereka kehilangan kemampuan memelihara anak (Hurlock, 1991).

Pada wanita dewasa madya, individu banyak mengalami perubahan-perubahan seperti penyesuaian diri terhadap perubahan fisik, perubahan mental, dan perubahan yang lainnya. Penilaian tentang penyesuaian terhadap perubahan fisik yang dialami oleh wanita dewasa madya adalah kemampuan dalam

melakukan penyesuaian diri terhadap perubahan mental dan fisik sangat dipengaruhi oleh pengalaman masa lalunya, terutama kemauannya untuk menerima peranan seks sebagai wanita. Mereka yang melakukan penyesuaian diri dahulu mempunyai reaksi psikologis terhadap menopause. Pada penelitian sebelumnya Prakiki (2008) dengan adanya penerimaan diri pada wanita menopause, wanita tersebut dapat menghilangkan kecemasan dalam menghadapi menopause dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Perubahan psikologis pada dewasa madya, wanita dewasa madya mengalami kemunduran dalam hal daya ingat, perubahan terhadap minat yang terjadi sebagai akibat dari perubahan tugas, tanggung jawab, kesehatan dan peran dalam hidup. Pada penampilan, wanita dewasa madya ingin berubah ke bentuk seperti anak muda lagi. Dalam hal agama mereka lebih banyak memiliki kegiatan yang berhubungan dengan keagamaan, (Hurlock, 1991).

Penyesuaian terhadap perubahan psikologis. Pada penelitian Terman dan Oden (dalam Hurlock, 1991) pada sekelompok pria dan wanita yang diikuti dari usia prasekolah hingga usia madya memperlihatkan bahwa kemunduran mental tidak mulai ada selama usia madya dikalangan orang-orang yang mempunyai kemampuan intelektual yang tinggi. Penelitian yang dilakukan 50 tahun setelah itu hanya menunjukkan sedikit kemunduran intelektual diantara kelompok intelektual yang tinggi.

Dengan perubahan-perubahan yang dialami oleh wanita dewasa madya maka mereka harus mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungannya. Dengan

adanya penerimaan diri individu, maka individu tersebut mampu untuk menerima diri dengan adanya perubahan-perubahan yang dialami, sehingga mereka dapat menyesuaikan diri dengan baik.

B. Penerimaan Diri Wanita Dewasa Madya

1. Definisi Penerimaan Diri

Penerimaan diri adalah suatu tingkatan kesadaran individu tentang karakteristik pribadinya dan adanya kemauan untuk hidup dengan keadaan tersebut (Pannes dalam Puspayani, 2008). Individu dengan penerimaan diri merasa bahwa karakteristik tertentu yang dimiliki adalah bagian dari yang tidak terpisahkan, yang selanjutnya dihayati sebagai anugerah. Segala apa yang ada pada dirinya dirasakan sebagai sesuatu yang menyenangkan, sehingga individu tersebut memiliki keinginan untuk terus dapat menikmati kehidupan.

Sebelum individu melakukan penerimaan terhadap diri, baik kelebihan maupun kekurangannya, diperlukan pengenalan diri terlebih dahulu, karena kalau seseorang bisa mengenal diri mereka dengan baik, maka lebih mudah pula untuk menerima diri mereka secara utuh dan apa adanya. Oleh karena itu pengenalan diri yang memadai menuntut pemahaman tentang hubungan atau perbedaan antara gambaran tentang diri yang dimiliki seseorang dengan dirinya menurut keadaan yang sesungguhnya. Orang yang telah mencapai suatu tingkatan pengetahuan diri yang tinggi, mereka mengetahui diri yang tinggi, mereka mengetahui diri mereka baik pada tingkat sadar maupun pada tingkat tak sadar, bersamaan dengan

pengetahuan diri muncullah penerimaan. Penerimaan diri merupakan suatu sikap yang dimiliki seseorang dalam menerima kemampuan dan kelemahan yang dimiliki. Mereka menerima kodrat mereka sendiri, kekuatan dan kelemahan (Jung, dalam Schultz 1993).

Orang yang memiliki kesadaran dan penerimaan penuh terhadap diri mereka dan menyadari potensi-potensi mereka sebagai manusia. Mereka mengetahui bahwa mereka memiliki kemampuan untuk melakukan dan untuk menjadi (Perls, dalam Schultz, 1994). Hal ini senada dengan yang diungkapkan oleh Atosokhi, dkk (dalam Muryantinah, 1998) penerimaan diri adalah suatu sikap memandang diri sendiri sebagaimana adanya dan memperlakukannya secara baik disertai rasa senang serta bangga sambil terus menerus mengusahakan kemajuannya.

Orang yang memiliki kesadaran dan penerimaan penuh terhadap diri mereka dan menyadari potensi-potensi mereka sebagai manusia. Mereka mengetahui bahwa mereka memiliki kemampuan untuk melakukan dan untuk menjadi (Perls, dalam Schultz, 1994). Hal ini senada dengan yang diungkapkan oleh Atosokhi, dkk (dalam Muryantinah, 1998) penerimaan diri adalah suatu sikap memandang diri sendiri sebagaimana adanya dan memperlakukannya secara baik disertai rasa senang serta bangga sambil terus menerus mengusahakan kemajuannya.

Rubin (dalam Yulianti, 2007) mengemukakan bahwa penerimaan diri merupakan sikap yang mencerminkan perasaan senang sehubungan dengan kenyataan yang ada pada dirinya dan membuat individu memiliki emosi yang

spontan, fleksibel dan kebebasan dalam menyadari perasaanya. Penerimaan diri adalah sikap individu untuk menerima kenyataan pada dirinya berupa kekurangan atau kelebihan, serta mampu mengaktualisasikan kehidupannya di masyarakat dan berusaha untuk melakukan hal-hal yang terbaik untuk dirinya (Cronbach, 1963).

Allport (dalam Sculthz, 1993) mengemukakan bahwa penerimaan diri adalah menerima semua segi dari ada mereka, termasuk kelemahan-kelemahan dan kekurangan-kekurangan tanpa menyerah secara pasif pada kelemahan-kelemahan dan kekurangan-kekurangan tersebut. Usaha untuk mengetahui diri secara objektif mulai dari awal kehidupan dan tidak akan pernah berhenti tetapi ada kemungkinan mencapai suatu tingkat pemahaman diri (*self-objectification*) tertentu yang berguna dalam setiap usia.

Menurut Sheerer (dalam Cronbach, 1963) penerimaan diri adalah sejauh mana individu dapat menyadari dan mengakui karakteristik pribadi dan menggunakannya dalam menjalani kelangsungan hidupnya. Sikap penerimaan diri ditunjukkan oleh pengakuan seseorang terhadap kelebihan-kelebihannya sekaligus menerima kelemahan-kelemahannya tanpa menyalahkan orang lain dan mempunyai keinginan yang terus-menerus untuk mengembangkan diri.

Dengan penerimaan diri individu memiliki toleransi terhadap frustrasi atau kejadian-kejadian yang menjengkelkan, dan toleransi terhadap kelemahan-kelemahan dirinya tanpa harus menjadi sedih atau marah. Individu ini dapat menerima dirinya tanpa harus menjadi sedih atau marah. Individu dapat menerima dirinya sebagai seorang manusia yang memiliki kelebihan dan kelemahan. Jadi

individu yang mampu menerima dirinya adalah individu yang dapat menerima kekurangan dirinya sebagai mana dirinya mampu menerima kelebihanannya.

Jadi dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri adalah sikap individu untuk menerima kenyataan pada dirinya berupa kekurangan atau kelebihanannya serta mampu mengaktualisasikan kehidupannya dimasyarakat dan berusaha untuk melakukan hal-hal yang terbaik untuk dirinya.

2. Ciri-ciri Penerimaan Diri

Menurut Shereer (dalam Cronbach, 1963) individu yang memiliki penerimaan diri memiliki karakteristik:

- a. Mempunyai keyakinan akan kemampuan dalam menghadapi kehidupan.

Individu mempunyai rasa percaya diri dan lebih memusatkan perhatian kepada keberhasilan akan kemampuan dirinya dalam menyelesaikan masalah.

- b. Menganggap dirinya berharga sebagai manusia yang sederajat dengan orang lain.

Individu dalam golongan ini memiliki keyakinan bahwa ia dapat berarti atau berguna bagi orang lain yang masing-masing memiliki kelebihan dan kekurangan.

- c. Tidak merasa ditolak orang lain dengan keadaan yang berbeda dari orang lain
Individu tersebut tidak merasa sebagai orang yang menyimpang dan berbeda dari orang lain, sehingga mampu menyesuaikan dirinya dengan baik dan tidak merasa berbeda dari orang lain. Menyadari dan tidak merasa malu tentang keadaan dirinya.

d. Percaya diri

Memiliki keyakinan terhadap diri sendiri akan kelebihan dan kekurangan yang dimiliki oleh individu. Tidak malu terhadap kekurangan yang dimiliki.

e. Berani memikul tanggung jawab terhadap perilakunya

Setiap melakukan sesuatu perbuatan, individu tersebut tidak akan lepas dari aturan yang ada dan bertanggung jawab atas semua yang individu lakukan.

f. Perilaku lebih berdasarkan nilai-nilai dan standar yang ada pada dirinya dari pada didasari oleh tekanan-tekanan dari luar dirinya. mempercayai prinsip-prinsip atau standar hidupnya tanpa harus diperbudak oleh individu-individu lain,

g. Menerima kritikan terhadap diri secara objektif

Pujian yang diterima dan celaan yang didapat dijadikan sebagai motivasi dan merubah keadaan yang buruk menjadi baik.

h. Tidak menyalahkan dirinya akan keterbatasan yang dimiliki ataupun mengingkari kelebihan.

Mengerti dan paham atas kelemahan yang dimilikinya. Tidak menyalahkan diri sendiri terhadap kekurangan yang dimiliki dan tidak merasa sombong terhadap kelebihan.

i. Tidak mengingkari dorongan hati dan emosi

Individu selalu bersikap tenang dalam menghadapi suatu masalah. Apabila memiliki suatu permasalahan diselesaikan dengan tenang.

Ciri-ciri tersebut tidak dapat dipisahkan karena merupakan suatu kesatuan sistem dari penerimaan diri individu. Ciri-ciri penerimaan diri ini diukur dari seberapa baik individu dalam melakukan penerimaan diri.

3. Peran penerimaan diri terhadap kondisi psikologis.

Menurut Atosokhi, dkk (2002) ada individu yang dengan mudah menerima diri sendiri, dan ada pula individu yang agak susah bahkan tidak berhasil menerima dirinya sendiri. Hal ini disebabkan bila individu mengalami ketidakpuasan dan kekecewaan terhadap dirinya sendiri.

Menurut Atosoki, dkk (2002) manfaat yang diperoleh individu apabila berhasil menerima dirinya adalah individu menerima diri apa adanya, akan merasa senang terhadap diri sendiri, merasa lebih sehat, lebih semangat dan tidak banyak masalah. Dengan menerima diri, individu merasa diri berharga, atau sekurang-kurangnya sama dan sejajar dengan orang lain, karena menyadari bahwa disamping kekurangan juga memiliki kelebihan. Menerima diri berarti menerima kelebihan dan kekurangan, namun kekurangan tersebut bukanlah merupakan halangan untuk maju akan tetapi memungkinkan individu tetap bertanggung jawab untuk memperbaikinya. Individu yang berhasil menerima dirinya dengan baik akan mampu melaksanakan pekerjaan sebaik orang lain karena ada kepercayaan dalam dirinya. Dengan berhasil menerima diri sendiri berarti individu telah membangun sikap positif terhadap diri sendiri.

Individu yang memiliki kesadaran dan penerimaan penuh terhadap diri mereka siapa dan apa. Mereka memahami dan menerima kekuatan dan kelemahan mereka dan menyadari potensi-potensi mereka sebagai manusia. Mereka

mengetahui bahwa mereka memiliki kemampuan untuk melakukan dan untuk menjadi (Perls, dalam Sculthz, 1994).

Dari penelitian Prakiki (2008), individu yang memiliki penerimaan diri yang baik, maka kecemasan yang dialaminya akan berkurang dalam menghadapi menopause yang akan mereka alami. Mereka akan bisa menerima dirinya dengan perubahan yang mereka alami. Dengan adanya penerimaan diri tersebut individu yang mengalami menopause akan mampu melaksanakan pekerjaan sebaik mungkin dan mereka mempunyai kepercayaan yang lebih.

4. Penerimaan diri wanita dewasa madya

Penerimaan diri adalah suatu tingkatan kesadaran individu tentang karakteristik pribadinya dan adanya kemauan untuk hidup dengan keadaan tersebut (Pannes dalam Puspayani, 2008). Individu dengan penerimaan diri merasa bahwa karakteristik tertentu yang dimiliki adalah bagian dari yang tidak terpisahkan, yang selanjutnya dihayati sebagai anugerah. Segala apa yang ada pada dirinya dirasakan sebagai sesuatu yang menyenangkan, sehingga individu tersebut memiliki keinginan untuk terus dapat menikmati kehidupan.

Allport (dalam Sculthz, 1993) mengemukakan bahwa penerimaan diri adalah menerima semua segi yang ada pada mereka, termasuk kelemahan-kelemahan dan kekurangan-kekurangan tanpa menyerah secara pasif pada kelemahan-kelemahan dan kekurangan-kekurangan tersebut. Usaha untuk mengetahui diri secara objektif mulai dari awal kehidupan dan tidak akan pernah berhenti tetapi ada kemungkinan mencapai suatu tingkat pemahaman diri (*self-objectification*) tertentu yang berguna dalam setiap usia.

Menurut Hurlock (1991), ada beberapa persoalan yang berhubungan dengan penerimaan diri yang dilakukan oleh wanita dewasa madya. Penerimaan diri terhadap perubahan fisik. Individu usia madya harus benar-benar menyadari bahwa fisiknya sudah tidak mampu berfungsi lagi seperti sedia kala disaat mereka masih kuat. Penerimaan terhadap perubahan fisik terasa sulit karena adanya kenyataan bahwa sikap individu yang kurang menguntungkan semakin diintensifkan lagi oleh perilaku sosial yang kurang menyenangkan terhadap perubahan normal yang muncul bersama pada tahun-tahun selanjutnya. Salah satunya dalam perubahan pada kesehatan wanita dewasa madya yakni pada masuknya wanita pada fase menopause atau perubahan hidup, dimana masa menstruasi berhenti dan mereka kehilangan kemampuan memelihara anak (Hurlock, 1991).

Pada penelitian sebelumnya Prakiki (2008) dengan adanya penerimaan diri pada wanita menopause, wanita tersebut dapat menghilangkan kecemasan dalam menghadapi menopause dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Apabila tidak adanya penerimaan diri yang baik, maka dapat mengakibatkan kecemasan terhadap menopause yang akan mereka alami.

Wanita dewasa madya juga akan mengalami perubahan terhadap perubahan psikis. Perubahan psikis yang dialami oleh wanita dewasa madya adalah kerinduan terhadap orangtua. Mereka terkenang akan masa lalu mereka yang masih dibesarkan oleh orangtua mereka dan dalam hal pendekatan diri terhadap agama. Mereka cenderung akan mendekatkan diri terhadap penciptanya

karena mereka sadar akan kehidupan mereka yang tidak akan berlangsung lama.

Penerimaan diri wanita dewasa madya adalah suatu tingkatan kesadaran wanita dewasa madya tentang karakteristik pribadinya dan adanya kemauan untuk hidup dengan keadaan tersebut. Wanita dewasa madya harus dapat menerima semua segi yang ada pada mereka, termasuk kelemahan-kelemahan dan kekurangan-kekurangan tanpa menyerah secara pasif pada kelemahan-kelemahan dan kekurangan-kekurangan tersebut. Usaha untuk mengetahui diri secara objektif mulai dari awal kehidupan dan tidak akan pernah berhenti tetapi ada kemungkinan mencapai suatu tingkat pemahaman diri (*self-objectification*) tertentu yang berguna dalam setiap usia. Wanita dewasa madya harus mampu menerima diri dengan perubahan-perubahan yang dialaminya pada waktu memasuki usia dewasa madya. Seperti perubahan fisik maupun psikologis.

A. Kerangka pemikiran

Menurut Hurlock (1980) dewasa madya (*midlife*) adalah individu yang memiliki rentang usia antara 40-60 tahun, dewasa madya banyak menghadapi banyak perubahan yang signifikan di berbagai area kehidupannya seperti perubahan jasmani dan mental. Pada usia 60 tahun biasanya terjadi penurunan kekuatan fisik, sering pula diikuti oleh penurunan daya ingat. Selain itu mereka juga harus menyesuaikan diri terhadap menurunnya fungsi indra, penglihatan, pendengaran, penciuman, dan sentuhan (Santrock, 1992). Proses tersebut dikenal dengan nama krisis paruh baya.

Oleh karena usia madya merupakan periode yang panjang dalam rentang

kehidupan manusia, biasanya usia tersebut dibagi dua sub bagian, yaitu: usia madya dini yang membentang dari usia 40-50 tahun dan usia madya lanjut yang membentang antara usia 50-60 tahun. Selama usia madya lanjut, perubahan fisik dan psikologis yang pertama kali mulai selama 40-an lebih awal menjadi lebih kelihatan.

Menurut Brim (dalam Santrock, 1992), masa dewasa madya adalah penuh dengan perubahan, perputaran, dan pergeseran, jalan tidak tetap. Orang masuk dan keluar dengan keadaan berhasil dan gagal. Usia madya, merupakan masa yang sangat sulit dalam rentang kehidupan mereka. Bagaimana baiknya individu-individu tersebut berusaha untuk menyesuaikan diri hasilnya akan tergantung pada dasar-dasar yang ditanamkan pada tahap awal kehidupan, khususnya harapan tentang penyesuaian diri terhadap peran dan harapan tentang penyesuaian diri terhadap peran dan harapan sosial dari masyarakat dewasa. Kesehatan mental yang baik, yang diperlukan pada masa-masa dewasa, memberikan berbagai untuk menyesuaikan diri terhadap peran baru dan harapan sosial usia madya.

Pada saat usia madya terdapat berbagai perubahan fisik maupun psikis yang dialami oleh wanita. Dalam hal perubahan fisik yaitu perubahan dalam penampilan, perubahan dalam kemampuan indera, perubahan dalam keberfungsian fisiologis, perubahan pada kesehatan dan perubahan seksual. Dalam perubahan psikis yaitu minat yang berubah, penampilan dan pakaian, uang, symbol status, agama, urusan kemasyarakatan, mobilitas sosial, tekanan dari keluarga (Hurlock, 1991).

Berbagai perubahan di usia madya memerlukan penyesuaian diri yang tepat. Penyesuaian diri merupakan salah satu persyaratan penting terciptanya kesehatan mental. Banyak individu yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya karena ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri baik dengan keluarga, pekerjaan, maupun dalam masyarakat pada umumnya. Tidak jarang pula ditemui bahwa orang yang stress dan depresi disebabkan oleh kegagalan mereka untuk melakukan penyesuaian diri dengan kondisi yang penuh tekanan (Mu'tadin, 2002).

Penyesuaian diri merupakan salah satu persyaratan penting bagi terciptanya kesehatan jiwa atau mental individu (Gerungan, 2003). Banyak individu yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya, karena ketidak-mampuannya dalam menyesuaikan diri, baik dengan kehidupan keluarga, sekolah, pekerjaan dan dalam masyarakat pada umumnya.

Menurut Haber & Runyon (1984) karakteristik penyesuaian diri. Pertama, persepsi yang tepat terhadap realita, yaitu individu memiliki penyesuaian diri yang baik, apabila individu tersebut dapat menetapkan tujuan yang realitas dan individu tersebut untuk mencapai tujuan tersebut. Kedua, kemampuan untuk menanggulangi stress dan kecemasan, yaitu individu yang mampu menyesuaikan diri, tidak selalu menghindari munculnya tekanan dan kecemasan. Ketiga, gambaran diri yang positif, yaitu seseorang individu memiliki gambaran diri yang baik maka penyesuaian diri tersebut baik. Keempat, kemampuan mengekspresikan perasaan, yaitu kesehatan emosi seseorang individu merupakan kemampuan untuk merasakan dan mengekspresikan semua emosi dan perasaan. Kelima, hubungan

interpersonal yang baik dengan lingkungannya, yaitu individu dikatakan memiliki hubungan interpersonal yang baik apabila individu mampu menjalin hubungan dekat dengan lingkungan sosial.

Penyesuaian diri yang tepat dipengaruhi bagaimana individu mampu penerimaan diri yang baik. Individu yang dapat menerima dirinya cenderung akan memiliki tingkat penyesuaian diri terhadap dirinya sendiri, lingkungan, dan sosial yang positif. Dan apabila individu tersebut tidak dapat menerima diri dengan baik maka cenderung akan memiliki tingkat penyesuaian yang rendah. Hal ini sesuai dengan pendapat Hurlock (1994), bahwa tingkat penerimaan diri seseorang akan menentukan tingkat penyesuaian. Penerimaan diri membantu seseorang untuk mewujudkan kemampuan dirinya.

Penerimaan diri merupakan suatu sikap yang dimiliki individu dalam menerima kemampuan dan kelemahan yang dimiliki (Cronbach, 1963). Individu yang memiliki kesadaran dan penerimaan penuh terhadap diri mereka siapa dan apa. Mereka memahami dan menerima kekuatan dan kelemahan mereka dan menyadari potensi-potensi mereka sebagai manusia. Mereka mengetahui bahwa mereka memiliki kemampuan untuk melakukan dan untuk menjadi (Perls, dalam Scultz, 1994).

Penerimaan diri adalah menerima semua segi yang ada pada diri, termasuk kelemahan-kelemahan dan kekurangan-kekurangan tanpa menyerah secara pasif pada kelemahan-kelemahan dan kekurangan-kekurangan tersebut. Penerimaan diri pada usia madya berarti menerima kelemahan dan kekurangan yang diakibatkan oleh perubahan yang terjadi. Penerimaan diri ini terkait dengan usaha untuk

mengetahui diri secara objektif mulai dari awal kehidupan dan tidak akan pernah berhenti tetapi ada kemungkinan mencapai suatu tingkat pemahaman diri (*self-objectification*) tertentu yang berguna dalam setiap usia. Pengenalan diri yang memadai menuntut pemahaman tentang hubungan atau perbedaan antara gambaran tentang diri yang dimiliki seseorang dengan dirinya menurut keadaan yang sesungguhnya (Allport, dalam Schultz, 1993).

Pengenalan diri merupakan salah satu cara untuk membantu individu untuk memperoleh *self-knowledge* dan *self-insight* yang sangat berguna bagi proses penyesuaian diri yang baik dan merupakan salah satu kriteria mental yang sehat. *Self-knowledge* membutuhkan suatu kemampuan untuk menemukan aset pribadi yang dimiliki atau *self-insight* sehingga kelemahan-kelemahan yang ada dapat dikurangi atau dihilangkan. Pengetahuan diri ini akan mengarah pada *self objectivity* dan *self acceptance* (penerimaan diri) (Muryantinah, 1998).

Menerima diri sendiri memerlukan kesadaran dan kemauan melihat fakta-fakta yang ada pada diri kita, baik secara fisik maupun psikis, menyangkut berbagai kekurangan dan ketidaksempurnaan yang ada, menerimanya secara total tanpa kekecewaan. Menerima diri harus dianggap sebagai suatu prakondisi menuju perubahan demi kebaikan lebih lanjut dari diri sendiri.

Mempunyai keyakinan dan kemampuan dalam menghadapi kehidupan. Menganggap dirinya berharga sebagai manusia dan sederajat dengan orang lain. Dengan memiliki penghargaan dan kemampuan untuk memandang dirinya yang realistis terhadap kelebihan-kelebihan dirinya membuatnya memiliki spontanitas dan rasa tanggung jawab dalam diri. Rasa tanggung jawab dalam diri ini akan

membantu menyadari keterbatasannya sehingga menerima potensi dirinya tanpa menyalahkan dirinya atas kondisi- kondisi yang berada di luar kontrol mereka misalnya, tidak menyalahkan kekurangannya serta tidak mengingkari kelebihanannya yang ditimbulkan oleh perubahan-perubahan.

Penerimaan diri menuntut individu untuk memahami konsep penerimaan atau penolakan yang tidakn relevan. Sikap penerimaan diri apa adanya merupakan kemauan untuk mengadakan perubahan, perbaikan, evaluasi yang menjadi prakondisi untuk menuju suatu perubahan. Perubahan fisik yang diakibatkan oleh bertambahnya usia membuat beberapa wanita merasa tidak mampu mengendalikan dirinya sendiri dan harus menyesuaikan diri dengan sosok yang bukan seperti yang dulu lagi.

Menurut Calhoun dan Acocella (1990) penerimaan diri merupakan aset pribadi yang berharga karena mempunyai pengaruh terhadap penyesuaian diri yang dilakukan oleh individu, sehingga sifat-sifat dalam dirinya seimbang dan terintegrasi. Individu-individu yang penerimaan dirinya positif, berarti individu itu mampu memahami dirinya dan menerima kenyataan bahwa dirinya berbeda dengan individu lain. Dalam menerima dirinya sendiri, seseorang akan dapat menyesuaikan diri dengan masyarakat dan kehidupannya. Hal ini sesuai dengan pendapat Hurlock (1991) bahwa tingkat penerimaan diri individu akan menentukan tingkat penyesuaian. Penerimaan diri membantu individu untuk mewujudkan kemampuan dirinya. Dengan keyakinan akan kemampuan dalam menghadapi kehidupan, individu akan dengan mudah menyesuaikan diri.

Oleh karena itu pada wanita dewasa madya harus mampu menerima diri dari perubahan yang dialaminya. Wanita tersebut harus menyesuaikan keadaan yang ada pada saat dirinya telah mencapai dewasa madya. Agar individu tersebut dapat menyesuaikan diri dilingkungan sosialnya.

Apabila karakteristik tersebut terdapat pada diri individu maka individu tersebut dapat menerima dirinya dengan baik. Individu tersebut memiliki ciri-ciri yang ada pada penerimaan diri yaitu mempunyai keyakinan yang baik dalam menghadapi kehidupannya, menganggap dirinya berharga sebagai manusia yang sederajat dengan orang lain, tidak merasa ditolak orang lain dan menganggap dirinya berbeda dari orang lain, percaya diri, berani memikul tanggung jawab terhadap perilakunya, sikap dan perilaku lebih berdasarkan nilai-nilai dan standar yang ada pada dirinya dari pada didasari oleh tekanan-tekanan dari luar dirinya, menerima pujian dan celaan secara objektif, tidak menyalahkan dirinya akan keterbatasan yang dimiliki ataupun mengingkari kelebihanannya, tidak mengingkari dan merasa bersalah atas dorongan hati dan emosi.

Ciri-ciri penerimaan diri terhadap penyesuaian diri yaitu dengan mempunyai keyakinan akan kemampuan dalam menghadapi kehidupan maka individu akan mampu dalam mempersepsikan sesuatu terhadap realita. Dengan terbentuk sikap dan perilaku lebih berdasarkan nilai-nilai dan standar yang ada pada dirinya dari pada didasari oleh tekanan-tekanan dari luar dirinya, tidak mengingkari dan merasa bersalah atas dorongan hati dan emosi maka individu akan mampu untuk menanggulangi stres dan kecemasan pada dirinya.

Apabila individu mempercayai diri, tidak menyalahkan dirinya akan keterbatasan yang dimiliki ataupun mengingkari kelebihanannya, maka individu dapat memberi gambaran diri yang positif terhadap dirinya. Dengan adanya anggapan dirinya berharga sebagai manusia yang sederajat dengan orang lain, maka individu dapat menjalin hubungan interpersonal yang baik dengan lingkungannya.

Dengan demikian dapat diartikan bahwa wanita dengan penerimaan diri yang baik maka individu dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Sebaliknya wanita dewasa madya yang tidak dapat menerima dirinya dengan baik maka individu tersebut tidak akan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya..

Berdasarkan pemahaman dan konseptual yang telah diuraikan, maka peneliti bermaksud untuk memperoleh gambaran sejauh mana hubungan antara penerimaan diri dengan penyesuaian diri pada wanita dewasa madya.

B. Asumsi

Dapat penulis kemukakan asumsi dalam penelitian ini yaitu :

- a. Wanita usia madya akan mengalami banyak permasalahan dalam hal penyesuaian diri
- b. Penyesuaian diri adalah suatu proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara diri individu dengan lingkungannya

- c. Penerimaan diri adalah sikap individu untuk menerima kenyataan pada dirinya berupa kekurangan atau kelebihan serta mampu mengaktualisasikan kehidupannya dimasyarakat dan berusaha untuk melakukan hal-hal yang terbaik untuk dirinya.
- d. Penerimaan diri mempengaruhi wanita dewasa madya dalam menyesuaikan diri

F. Hipotesis

Berdasarkan kerangka pemikiran dan asumsi yang diajukan, peneliti merumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut “terdapat Hubungan yang positif antara penerimaan diri dengan penyesuaian diri pada wanita dewasa madya”. Semakin baik penerimaan diri wanita dewasa madya maka semakin baik terhadap penyesuaian diri mereka, sebaliknya semakin buruk penerimaan diri wanita dewasa madya maka semakin buruk mereka menyesuaikan dirinya.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Sesuai dengan judul penelitian yang ingin penulis teliti, maka penelitian ini termasuk dalam penelitian korelasional yang menghubungkan antara variabel penerimaan diri (X) dengan variabel penyesuaian diri (Y). Penelitian ini bertujuan untuk melihat seberapa besar hubungan antara kedua variabel yang akan diteliti.

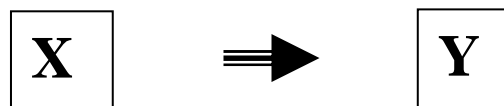
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel penelitian

Adapun variabel-variabel penelitian yang akan digunakan pada penelitian ini adalah:

Variabel bebas (X) : Penerimaan diri

Variabel terikat (Y) : Penyesuaian diri



a. Penerimaan Diri (X)

Penerimaan diri adalah kemampuan individu untuk menerima kekurangan dan kelebihan yang dimiliki yang tercermin dari skor skala penerimaan diri dengan indikator sebagai berikut :

1. Mempunyai keyakinan akan kemampuan dalam menghadapi kehidupan.
2. Menganggap dirinya berharga sebagai manusia yang sederajat dengan orang lain.
3. Tidak merasa ditolak orang lain dengan keadaan yang berbeda dari orang lain.
4. Percaya diri
5. Berani memikul tanggung jawab terhadap perilakunya
6. Perilaku lebih berdasarkan nilai-nilai dan standar yang ada pada dirinya dari pada didasari oleh tekanan-tekanan dari luar dirinya.
7. Menerima kritikan terhadap diri secara objektif
8. Tidak menyalahkan dirinya akan keterbatasan yang dimiliki ataupun mengingkari kelebihannya.
9. Tidak mengingkari dorongan hati dan emosi.

b. Penyesuaian diri (Y)

Penyesuaian diri adalah suatu proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara diri individu dengan lingkungannya dan tercermin dari skor skala penyesuaian diri dengan indikator sebagai berikut:

1. Persepsi yang tepat terhadap realita
2. Kemampuan untuk menanggulangi stres dan kecemasan.
3. Gambaran diri yang positif.
4. Kemampuan mengekspresikan perasaan.
5. Hubungan interpersonal yang baik.

C. Populasi Penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah ibu-ibu yang mempunyai karakteristik telah menikah yang berada di kompleks Taman Mitra Bukit Timah Dumai yang berusia antara 40-60 tahun sebanyak 92 orang. Penelitian ini merupakan penelitian populasi. Menurut Azwar (2004) apabila subjek penelitiannya terbatas dan masih dalam jangkauan sumberdaya, maka dapat dilakukan studi populasi yaitu mempelajari seluruh subjek secara langsung.

D. Metode Pengambilan Data

1. Alat ukur

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala penerimaan diri dan skala penyesuaian diri. Skala dikembangkan dari definisi operasional variabel penelitian.

1. Skala Penerimaan diri

Skala ini disusun berdasarkan teori yang diungkap Shereer (Cronbach, 1963). Untuk mengetahui keadaan subjek khususnya penerimaan diri digunakan alat ukur yaitu skala penerimaan diri. Skala ini disusun berdasarkan aspek-aspek penerimaan diri yang diungkap oleh Shereer (Cronbach, 1963). Skala ini disusun dengan model *summated rating* (metode rating yang dijumlahkan, populer dengan nama penskalaan model Likert (Azwar, 2003), merupakan metode penskalaan yang berorientasi pada respon. Dengan kata lain, dalam metode ini, kategori-kategori respon akan diletakkan pada suatu kontinum. Oleh karena itu data untuk penskalaannya pun berupa respons-respon yang diberikan oleh respon terhadap seperangkat stimulus), dengan empat alternatif jawaban yang telah dimodifikasi.

Untuk penelitian ini, nilai diberikan berkisar dari 1 (satu) hingga 4 (empat), dengan ketentuan sebagai berikut: *Untuk pernyataan favourabel*, Nilai 4 (empat), jika jawaban SS (sangat setuju), Nilai 3 (tiga) jika jawaban S (setuju), Nilai 2 (dua) jika jawaban TS (tidak setuju), Nilai 1 (satu) jika jawaban STS (sangat tidak setuju). *Untuk pernyataan unfavourabel*, Nilai 4 (empat) jika jawaban STS (sangat tidak setuju), Nilai 3 (tiga) jika jawaban TS (tidak setuju), Nilai 2 (dua) jika jawaban S (setuju), Nilai 1 (satu) jika jawaban SS (sangat setuju). Skala untuk penelitian, merupakan skala yang telah dimodifikasi dari skala penelitian Irene (2009), pada nomor aitem: 4, 10, 14, 15, 16, 22, 24, 27, 29.

Tabel 3.1
Blue Print penerimaan diri (X)
(Untuk Try Out)

no	Indikator	No aitem		Jumlah
		Favorabel	Unfavorabel	
1	Mempunyai keyakinan akan kemampuan dalam menghadapi kehidupan	1,19,37,49	2,20,38,50	8
2	Menganggap dirinya berharga sebagai manusia yang sederajat dengan orang lain	3,21,39	4,22,40	6
3	Tidak merasa ditolak orang lain, dengan keadaan yang berbeda dari orang lain	5,23,41	6,24,42	6
4	Percaya diri dengan perubahan-perubahan yang di alami	7,25,43	8,26,44	6
5	Berani memikul tanggung jawab terhadap perilakunya	9,27	10,28	4
6	Perilaku lebih berdasarkan nilai-nilai dan standar yang ada pada dirinya dari pada didasari oleh tekanan-tekanan dari luar dirinya	11,29,45	12,30,46	6
7	Menerima kritikan secara objektif	13,31,47	14,32,48	6
8	Tidak menyalahkan dirinya akan keterbatasan yang dimiliki	15,33	16,34	4
9	Tidak mengingkari atas dorongan hati dan emosi	17,35	18,36	4
				50

3. Skala Penyesuaian diri

Skala untuk mengukur penelitian ini adalah skala Penyesuaian diri. Skala disusun mengacu kepada lingkungan yang diungkapkan Haber & Runyon (1984). Skala ini disusun dengan model *summated rating* yang telah dimodifikasi menjadi empat alternatif jawaban.

Untuk penelitian ini, nilai diberikan berkisar dari 1 (satu) hingga 4 (empat), dengan ketentuan sebagai berikut: Untuk pernyataan *favourabel*, Nilai 4 (empat) jika jawaban SS (sangat sesuai), Nilai 3 (tiga) jika jawaban S (sesuai), Nilai 2 (dua) jika jawaban TS (tidak sesuai), Nilai 1 (satu) jika jawaban STS (sangat tidak sesuai). Untuk pernyataan *unfavourabel*, Nilai 4 (empat) jika jawaban STS (sangat tidak sesuai), Nilai 3 (tiga) jika jawaban TS (tidak sesuai), Nilai 2 (dua) jika jawaban S (setuju), Nilai 1 (satu) jika jawaban SS (sangat setuju).

Tabel 3.2
***Blue Print* penyesuaian diri (Y)**
(Untuk *Try Out*)

No	Indikator	Nomor aitem		Jumlah
		Favorabel	Unfavorabel	
1.	Persepsi yang tepat terhadap realita	1,11,21,29	2,12,22,30	8
2.	Kemampuan untuk menanggulangi stress dan kecemasan	3,13,23,31	4,14,34,32	8
3.	Gambaran diri yang positif	5,15,25,33	6,16,26,34	8
4.	Kemampuan mengekspresikan perasaan	7,17,35	8,18,36	6
5.	Hubungan interpersonal yang baik	9,19,27,37	10,20,28,38	8
Jumlah		19	19	38

4. Validitas

Validitas alat ukur berhubungan sejauh mana ketetapan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Validitas alat ukur diuji dengan validitas isi dan seleksi item yang menggunakan pendekatan konsistensi internal,

yaitu dengan mengkorelasikan skor butir dengan skor total. Teknik korelasi yang digunakan adalah teknik korelasi *produk moment* dari Pearson (Azwar,1999 : 100) dengan rumus-rumus berikut :

$$r_{XY} = \frac{N \cdot \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{ [N \sum X^2 - (\sum X)^2] [N \sum Y^2 - (\sum Y)^2] \}}}$$

Keterangan :

r_{XY} = Korelasi *Product Moment*
 X = Skor penerimaan diri
 Y = Skor penyesuaian diri
 N = Jumlah sampel penelitian

Penentuan kesahihan kriteria menurut Azwar (2008) yang menyatakan bahwa skala psikologi yang digunakan untuk indeks daya diskriminasi minimal 0,30, namun apabila jumlah aitem yang lolos ternyata masih tidak mencukupi jumlah yang diinginkan, kita dapat mempertimbangkan untuk menurunkan sedikit batas kriteria 0,30 menjadi 0,25. Dengan demikian aitem yang koefisien < 0,3 dinyatakan gugur, sedangkan aitem yang dianggap valid adalah aitem dengan koefisien korelasi $\geq 0,3$.

Pada variabel penerimaan diri, dari 50 aitem yang telah diuji, terdapat 36 aitem yang dianggap valid. Berdasarkan hal tersebut maka 36 aitem ini dinyatakan final dan akan dilanjutkan dengan melakukan penelitian. Koefisien korelasi aitem-total berkisar antara 0,319 sampai 0,692, sedangkan sisanya sebanyak 14 aitem dinyatakan gugur, karena koefisien <0,3 berisi aitem-aitem yang berkoefisien korelasi rendah menunjukkan antara lain bahwa komponen yang bersangkutan memang tidak relevan dengan tujuan pengukuran dan dapat dihapuskan.

Tabel 3.3 berikut ini menunjukkan *blue print* skala penerimaan diri dengan aitem yang valid dan gugur setelah dilakukan uji coba (*try out*).

Tabel 3.3
***Blue print* skala penerimaan diri**
Aitem valid dan gugur

No	Indikator	No aitem				Jumlah
		Favorabel		Unfavorabel		
		Valid	Gugur	Valid	Gugur	
1	Mempunyai keyakinan akan kemampuan	1,37,49	19	2,38	20,50	6
2	Menganggap dirinya berharga sebagai manusia yang sederajat dengan orang lain	3,21,39	-	22	4,40	6
3	Tidak merasa ditolak orang lain, dengan keadaan yang berbeda dari orang lain	5,23,41	-	6,24,42	-	6
4	Percaya diri dengan perubahan-perubahan yang di alami	7,25,43	-	8,26,44	-	6
5	Berani memikul tanggung jawab terhadap perilakunya	9,27	-	10	28	4
6	Perilaku lebih berdasarkan nilai-nilai dan standar yang ada pada dirinya dari pada didasari oleh tekanan-tekanan dari luar dirinya	11,29	45	30	12,46	6
7	Menerima kritikan secara objektif	13,47	31	14,48	32	6
8	Tidak menyalahkan dirinya akan keterbatasan yang dimiliki	15,33	-	34	16	4
9	Tidak mengingkari atas dorongan hati dan emosi	35	17	36	18	4
						50

Pada variabel skala penyesuaian diri, dari 38 aitem skala penyesuaian diri yang telah diuji, terdapat 23 aitem yang dianggap valid. Berdasarkan hal tersebut maka 23 aitem ini dinyatakan final dan akan dilanjutkan dengan melakukan penelitian. Koefisien korelasi aitem total berkisar antara 0,302 sampai 0,560,

sedangkan sisanya sebanyak 15 aitem dinyatakan gugur, karena koefisien $<0,3$ berisi aitem-aitem yang berkoefisien korelasi rendah menunjukkan antara lain bahwa komponen yang bersangkutan memang tidak relevan dengan tujuan pengukuran dan dapat dihapuskan.

Tabel 3.4 berikut ini menunjukkan *blue print* skala penyesuaian diri dengan aitem yang valid dan gugur setelah dilakukan uji coba (*try out*).

Tabel 3.4
***Blue Print* skala Penyesuaian Diri**
aitem valid dan gugur

No	Indikator	Nomor aitem				Jumlah
		Favorabel		Unfavorabel		
		Valid	Gugur	valid	Gugur	
1.	Persepsi yang tepat terhadap realita	21,29	1,11	2,22	12,30	8
2.	Kemampuan untuk menanggulangi stress dan kecemasan	3,13,23	31	14,24,32	4	8
3.	Gambaran diri yang positif	15,25,33	5	26,34	6,16	8
4.	Kemampuan mengekspresikan perasaan	7,17,35	-	8	18,36	6
5.	Hubungan interpersonal yang baik	19	9,27,37	10,28,38	20	8
Jumlah		12	7	11	8	38

Tabel 3.5 berikut ini menunjukkan *blue print* skala penerimaan diri untuk penelitian setelah dilakukan uji coba (*try out*).

Tabel 3.5
Blue Print skala Penerimaan Diri
Untuk Penelitian

no	Indikator	No aitem		Jumlah
		Favorabel	Unfavorabel	
1	Mempunyai keyakinan akan kemampuan dalam menghadapi kehidupan	1,27,36	2,28	5
2	Menganggap dirinya berharga sebagai manusia yang sederajat dengan orang lain	3,14,29	15	4
3	Tidak merasa ditolak orang lain, dengan keadaan yang berbeda dari orang lain	4,16,30	5,17,31	6
4	Percaya diri dengan perubahan-perubahan yang di alami	6,18,32	7,19,33	6
5	Berani memikul tanggung jawab terhadap perilakunya	8,20	9	3
6	Perilaku lebih berdasarkan nilai-nilai dan standar yang ada pada dirinya dari pada didasari oleh tekanan-tekanan dari luar dirinya	10,21	22	3
7	Menerima kritikan secara objektif	11,34	12,35	4
8	Tidak menyalahkan dirinya akan keterbatasan yang dimiliki	13,23	24	3
9	Tidak mengingkari atas dorongan hati dan emosi	48	26	2
		21	17	36

Tabel 3.6 berikut ini menunjukkan *blue print* skala penyesuaian diri untuk penelitian setelah dilakukan uji coba (*try out*).

Tabel 3.6
Blue Print skala Penyesuaian Diri
untuk Penelitian

no	Indikator	Nomor aitem		Jumlah
		Favorabel	Unfavorable	
1.	Persepsi yang tepat terhadap realita	11,18	1,12	4
2.	Kemampuan untuk menanggulangi stress dan kecemasan	2,6,13	7,14,19	6
3.	Gambaran diri yang positif	8,15,20	16,21	5
4.	Kemampuan mengekspresikan perasaan	3,9,22	4	4
5.	Hubungan interpersonal yang baik	10	5,17,23	4
Jumlah		12	11	23

2. Reliabilitas

Reliabilitas dapat diartikan sebagai konsistensi atau keterpercayaan hasil ukur yang mengandung makna kecermatan pengukuran. Dalam aplikasinya, reliabilitas dinyatakan oleh koefisien yang angkanya berada dalam rentang dari 0 sampai 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitas. Sebaliknya koefisien yang semakin rendah mendekati angka 0 berarti rendah reliabilitasnya (dalam Azwar, 2000). Untuk menguji reliabilitas dalam penelitian ini, peneliti menggunakan Koefisien Reliabilitas Alpha dengan rumus :

$$a = \frac{2}{\sqrt{S_x^2}} \left[1 - \frac{S_1^2 + S_2^2}{S_x^2} \right]$$

Keterangan :

α = Koefisien Realibilitas
 S_1^2 = Varian skor skala
 $S_1^2 S_2^2$ = Varian skor belahan 1 dan 2

Dalam perhitungan ini dilakukan dengan menggunakan bantuan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS) 16 for windows*. Dalam aplikasinya, reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang angkanya berada pada rentang 0-1.00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas yang mendekati 1.00, berarti semakin tinggi reliabilitasnya. Sebaliknya, koefisien yang semakin rendah mendekati angka 0, berarti semakin rendah reliabilitasnya (Azwar, 2008).

Berdasarkan uji reliabilitas terhadap aitem pada skala pada aitem skala penerimaan diri diperoleh sebesar 0.930, sedangkan koefisien reliabilitas penyesuaian diri diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0.871 dengan demikian reliabilitas kedua skala pada penelitian ini tergolong tinggi.

E. Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan penelitian ini adalah analisis statistik untuk mengetahui besarnya hubungan antara variabel X (*Penerimaan Diri*) dengan variabel Y (*Penyesuaian Diri*) dengan menggunakan teknik *Korelasi Product Moment* dari pearson, dengan rumus :

$$r_{XY} = \frac{N \cdot \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{ [N \sum X^2 - (\sum X)^2] [N \sum Y^2 - (\sum Y)^2] \}}}$$

Keterangan :

r_{XY} = Korelasi *Product Moment*
 X = Skor aitem
 Y = Skor total sampel aitem
 n = Jumlah sampel penelitian
 XY = Jumlah nilai X dan Y

Tabel 3.7
Rincian dan Jadwal Penelitian

Jenis Kegiatan	Masa Pelaksanaan
A. Persiapan	
1. Pengajuan Sinopsis	Juni 2009
2. Pengarahan sinopsis	Juni 2009
3. Pengarahan Proposal	Juni-Juli 2009
4. Seminar Proposal	Juli 2009
5. Perbaikan setelah seminar proposa	Agustus 2009
6. Konsultasi Instrumen (Alat Ukur)	Oktober 2009
7. Uji coba Instrumen (alat Ukur)	Oktober 2009
B. Pengumpulan Data	November 2009
C. Pengolahan / Analisis Data	November 2009
D. Penyusunan / Konsultasi Laporan Per Bab	November 2009
E. Persiapan Ujian Skripsi / Ujian	Januari 2010
F. Revisi	Febuari 2010

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan penelitian

Pengumpulan data dilakukan dengan cara membagikan skala kepada subjek yang menjadi sampel dalam penelitian ini yaitu anggota Majelis Taklim yang berada di Komplek BTN.Taman Mitra Bukit Timah, pada tanggal 6 November 2009, sebanyak 92 subjek. Skala yang dibagikan dan dikembalikan secara lengkap sebanyak 92 eksemplar skala Penerimaan Diri dan skala Penyesuaian Diri pada Wanita Dewasa Madya dalam kondisi baik dan semua pernyataan yang ada pada skala diberi jawaban. Hal ini disebabkan dalam pengisian skala tidak ada jawaban yang dianggap salah, semua jawaban diterima, sehingga dalam memberikan jawaban subjek merasa tidak mempunyai beban apa-apa.

Data yang diperoleh dalam penelitian, diproses dan dianalisis dengan menggunakan bantuan program komputer *statistical product and service solution* (SPSS) 16 *for windows*.

B. Hasil Uji Asumsi

Pelaksanaan analisa data penelitian, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang bertujuan untuk mengetahui apakah data yang akan dianalisis memenuhi syarat agar data dapat dianalisis dengan analisis *product moment* dari Karl Pearson. Uji asumsi terdiri dari uji normalitas data dan uji linearitas data.

Pengujian normalitas data dan linearitas data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS 16 *for windows*.

1. Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal atau tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan sebanyak variabel yang akan diolah. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan terhadap dua variabel yaitu variabel penerimaan diri (X) dan variabel penyesuaian diri (Y).

Menurut Santoso (2005) salah satu cara yang digunakan untuk melihat sebaran data tersebut normal atau tidak normal adalah dengan melihat rasio antara kecondongan kurva (*skewness*) dan kerampingan kurva (*kurtosis*) dengan galat bakunya masing-masing antara -2 samapai +2.

Berdasarkan uji normalitas dengan program *SPSS 16 for windows* didapatkan rasio *skewness* untuk variabel (X) untuk variabel penerimaan diri diperoleh rasio *skewness* $0.373/0.251 = 1.486$ dan rasio *kurtosis* sebesar $-0.068/0.498 = -0.136$., sedangkan untuk variabel penyesuaian diri (Y) sebesar $0.282/0.251 = 1.123$ dan rasio *kurtosis* sebesar $0.047/0.498 = 0.094$ rasio *skewness* dan *kurtosis* kedua variabel dalam penelitian ini berada dalam rentang antara -2 sampai +2, maka dapat disimpulkan bahwa sebaran data penelitian normal.

2. Hasil Uji Linieritas Hubungan

Uji linieritas hubungan dilakukan untuk melihat arah, bentuk dan kekuatan hubungan diantara dua variabel, jika nilai dari variabel berubah atau bergerak

kearah yang sama, maka hubungan itu adalah positif. Sementara itu, dikatakan negatif jika nilai-nilai variabel itu bergerak kearah yang berlawanan.

Berdasarkan hasil uji linieritas pada variabel penyesuaian diri dan penerimaan diri dengan regresi linier pada *SPSS 16 for windows*, diketahui F sebesar 66,657 dengan taraf signifikan 0,000. Untuk mengetahui data linier atau tidak, dapat dilihat dari besarnya signifikansi. Menurut Hadi data yang dikatakan linier apabila besarnya harga signifikansi dari variabel kecil dari atau sama dengan 0,05, karena 0,000 sebagai taraf signifikansi dari uji linier tersebut lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan data variabel dalam penelitian ini adalah linier.

C. Hasil Analisis Data

Analisa data dilakukan untuk menguji hipotesis penelitian. Analisis menggunakan teknik korelasi *product moment* dari Pearson dan dibantu dengan menggunakan program computer *SPSS 16 for windows*.

Hasil analisis dari teknik korelasi *product moment* diperoleh angka koefisien korelasi sebesar 0,652 dengan taraf signifikansi 0,000. Adapun ketentuan diterima atau ditolaknya sebuah hipotesis apabila signifikansi di bawah atau sama dengan 0,05 ($p \leq 0,05$) maka hipotesis diterima. Dalam hal ini probabilitas (p) yaitu 0,000 lebih kecil dari pada 0,05 ($0,000 \leq 0,05$), jadi hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara penerimaan dengan penyesuaian diri pada wanita dewasa madya di lingkungan perumahan BTN.Taman Mitra Bukit Timah Dumai diterima, artinya penerimaan diri berkorelasi positif yang sangat signifikan dengan penyesuaian diri pada wanita

dewasa madya. Semakin positif penerimaan diri wanita dewasa madya maka semakin baik terhadap penerimaan diri mereka, sebaliknya semakin negatif penerimaan diri wanita dewasa madya maka semakin buruk mereka menyesuaikan dirinya.

Berdasarkan pedoman untuk memberikan interpretasi terhadap koefisien korelasi, maka koefisien korelasi berada pada angka 0,60 – 0,799. Hal ini berarti tingkat hubungan antara penyesuaian diri dengan penerimaan diri berada pada kategori kuat, dengan kata lain penerimaan diri wanita dewasa madya sangat mempunyai pengaruh terhadap penyesuaian diri terhadap lingkungan sekitarnya (Sugiono, 1999).

D. Deskripsi Kategorisasi Data

Skor yang dihasilkan dalam suatu penelitian belum memberikan gambaran yang jelas mengenai subjek yang diteliti untuk memberi makna yang memiliki nilai diagnostik. Sisi diagnostika suatu pengukuran atribut psikologi adalah pemberian makna atau interpretasi terhadap skor skala yang bersangkutan. Sebagai suatu hasil ukur berupa angka (kuantitatif), skor skala memerlukan suatu norma pembandingan agar dapat diinterpretasikan secara kualitatif. Interpretasi skala psikologi selalu bersifat normatif, artinya makna skor diacukan pada posisi relatif skor dalam suatu kelompok yang telah dibatasi terlebih dahulu (Azwar, 2008).

Pada skala penerimaan diri, subjek dapat dikelompokkan dalam 3 (tiga) kategori yaitu $X < (\mu - 1,0\sigma)$ kategori rendah, $(\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$ kategori sedang, dan $(\mu + 1,0\sigma) \leq X$ kategori tinggi (Azwar, 2008). Diharapkan skor pada

penelitian ini dapat memberikan gambaran yang jelas, untuk itu perlu dibuat dalam suatu norma kategorisasi. Untuk membuat kategori ini peneliti menggunakan pendapat Azwar (2008), dimana perhitungan dilakukan secara manual berdasarkan skor terkecil dan berkisar dari 1-4, dimana pada variabel penerimaan diri terdapat 36 butir aitem. Gambaran hipotetik, sehingga nilai terendah yang mungkin diperoleh subjek adalah $1 \times 36 = 36$, sedangkan nilai tertinggi adalah $4 \times 36 = 144$. Rangnya $144 - 36 = 108$, mean $(144 + 36)/2 = 90$, dan standar deviasinya $(144 - 36)/6 = 18$. Perbandingan antara gambaran hipotetik dan gambaran empirik variabel penerimaan diri dapat dilihat pada tabel 4.1 berikut :

Tabel 4.1
Perbandingan Gambaran Hipotetik dan Gambaran Empirik Variabel Penerimaan Diri (X)

Nilai	Hipotetik	Empirik
Mean	90	112,9
SD	18	9,544
Range	108	43
Minimum	36	94
Maksimum	94	137

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, kategori subjek pada variabel penerimaan diri dapat dilihat pada tabel 4.2 berikut :

Tabel 4.2
Kategorisasi Penerimaan Diri (X)

Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	$X < 72$	0	0
Sedang	$72 \leq X < 108$	34	36,7
Tinggi	$108 \leq X$	58	63,3
Jumlah		92	100

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa 0 individu (0%) memiliki penerimaan diri pada kategori yang rendah, sebaliknya ibu-ibu yang memiliki penerimaan diri pada kategori sedang sebanyak 34 individu (36,7%). Sedangkan pada kategori tinggi sebanyak 58 individu (63,3%) memiliki penerimaan diri yang tinggi. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa sebagian besar ibu-ibu yang menjadi sampel penelitian memiliki penerimaan diri yang tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa penerimaan diri ibu-ibu di Komplek Taman Mitra Bukit Timah Dumai, secara umum sangat tinggi.

Analisa ini dilanjutkan dengan mencari kategorisasi skala penerimaan diri dari masing-masing indikator, maka dibuat pengkategorian penerimaan diri ditinjau dari masing-masing indikator yang diukur. subjek dapat dikelompokkan dalam 3 (tiga) kategori yaitu $X < (\mu - 1,0\sigma)$ kategori rendah, $(\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$ kategori sedang, dan $(\mu + 1,0\sigma) \leq X$ kategori tinggi (Azwar, 2008). Diharapkan skor pada penelitian ini dapat memberikan gambaran yang jelas, untuk itu perlu dibuat dalam suatu norma kategorisasi.. Untuk lebih jelas dapat dilihat dari tabel kategorisasi per indikator berikut :

Tabel 4.3
Gambaran Hipotetik Indikator Penerimaan Diri (X)

Indikator	Nilai minimum	Nilai maksimum	Range	Mean	Standar Deviasi
Mempunyai keyakinan akan kemampuan dalam menghadapi kehidupan	5	20	15	12.5	2.5
Menganggap dirinya berharga sebagai manusia yang sederajat dengan orang lain	4	16	12	10	2
Tidak merasa ditolak orang lain, dengan keadaan yang berbeda dari orang lain	6	24	18	15	3
Percaya diri dengan perubahan-perubahan yang di alami	6	24	18	15	3
Berani memikul tanggung jawab terhadap perilakunya	3	12	9	7,5	1,5
Perilaku lebih berdasarkan nilai-nilai dan standar yang ada pada dirinya dari pada didasari oleh tekanan-tekanan dari luar dirinya	3	12	9	7,5	1,5
Menerima kritikan secara objektif	4	16	12	10	2
Tidak menyalahkan dirinya akan keterbatasan yang dimiliki	3	12	9	7,5	1,5
Tidak mengingkari atas dorongan hati dan emosi	2	8	6	5	1

Berdasarkan hasil perhitungan data di atas, diperoleh kategorisasi untuk indikator penerimaan diri sebagai berikut, yakni :

- a. Kategorisasi penerimaan diri dari indikator mempunyai keyakinan akan kemampuan untuk menghadapi kehidupan adalah nilai tertinggi= 24, nilai terendah= 6, range= 18, mean= 15, dan SD= 3. Dari data tersebut diperoleh kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 4.4
Kategorisasi Indikator Mempunyai Keyakinan akan Kemampuan
untuk Menghadapi Kehidupan

Indikator	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	$X < 10$	0	0
Sedang	$10 \leq X < 15$	16	17,4
Tinggi	$15 \leq X$	76	82,6
Jumlah		92	100

Tabel 4.4 menunjukkan bahwa pada indikator mempunyai keyakinan akan kemampuan untuk menghadapi kehidupannya terdapat subjek dalam kategori rendah sebanyak 0 individu (0%), pada kategori sedang sebanyak 16 individu (17,4%), dan pada kategori tinggi sebanyak 76 (82,6%), yang artinya tidak ada penerimaan individu dewasa madya yang rendah. Secara umum dapat dikatakan bahwa sebagian besar subjek pada indikator mempunyai keyakinan akan kemampuan untuk menghadapi kehidupan, berada pada kategori tinggi.

b. Kategorisasi penerimaan diri dari indikator menganggap dirinya berharga sebagai manusia dan sederajat dengan orang lain adalah nilai tertinggi= 16, nilai terendah= 4, range= 12, mean= 10, dan SD= 2. Dari data tersebut diperoleh kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 4.5
Kategorisasi Indikator Menganggap Dirinya Berharga sebagai Manusia
dan Sederajat dengan Orang Lain

Indikator	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	$X < 8$	0	0
Sedang	$8 \leq X < 12$	3	3,3
Tinggi	$12 \leq X$	89	96,7
Jumlah		92 orang	100

Tabel 4.5 menunjukkan bahwa pada indikator menganggap dirinya berharga sebagai manusia dan sederajat dengan orang lain terdapat subjek dalam kategori rendah sebanyak 0 individu (0%), pada kategori sedang sebanyak 3 individu (3,3%), dan pada kategori tinggi sebanyak 89 (96,7%), yang artinya tidak ada individu yang menganggap dirinya berharga sebagai manusia dan sederajat dengan orang lain pada kategori rendah. Secara umum dapat dikatakan bahwa sebagian besar subjek pada indikator menganggap dirinya berharga sebagai manusia dan sederajat dengan orang lain, berada pada kategori tinggi. Dengan kata lain, pada indikator dirinya berharga sebagai manusia dan sederajat dengan orang lain, individu tersebut merasa dirinya sangat berharga di mata lingkungan sosial maupun keluarganya.

c. Kategorisasi penerimaan diri dari indikator tidak merasa ditolak orang lain, dengan keadaan yang berbeda dari orang lain adalah nilai tertinggi= 24, nilai terendah= 6, range= 18, mean= 15, dan SD= 3. Dari data tersebut diperoleh kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 4.6
Kategori Indikator Tidak merasa ditolak orang lain, dengan keadaan yang berbeda dari Orang Lain

Indikator	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	$X < 12$	0	0
Sedang	$12 \leq X < 18$	45	48,9
Tinggi	$18 \leq X$	47	51,1
Jumlah		92 orang	100

Tabel 4.6 menunjukkan bahwa pada indikator tidak merasa ditolak orang lain, dengan keadaan yang berbeda dari orang lain terdapat subjek dalam kategori

rendah sebanyak 0 individu (0%), pada kategori sedang sebanyak 45 individu (48,9%), dan pada kategori tinggi sebanyak 47 (51,1%), yang artinya tidak merasa ditolak orang lain, dan tidak menganggap dirinya berbeda dari orang lain pada kategori rendah. Secara umum dapat dikatakan bahwa sebagian besar subjek pada indikator tidak merasa ditolak orang lain, dan tidak menganggap dirinya berbeda dari orang lain, berada pada kategori tinggi.

d. Kategorisasi penerimaan diri dari indikator mempunyai percaya diri adalah nilai tertinggi= 24, nilai terendah= 6, range= 18, mean= 15, dan SD= 3. Dari data tersebut diperoleh kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 4.7
Kategori Indikator Percaya diri

Indikator	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	$X < 12$	0	0
Sedang	$12 \leq X < 18$	12	13,1
Tinggi	$18 \leq X$	80	86,9
Jumlah		92 orang	100

Tabel 4.7 menunjukkan bahwa pada indikator percaya diri dalam kategori rendah sebanyak 0 individu (0%), pada kategori sedang sebanyak 12 orang mahasiswi (13,1%), dan pada kategori tinggi sebanyak 80 individu (86,9%), yang artinya banyak individu wanita dewasa madya mempunyai rasa percaya diri pada kategori tinggi. Secara umum dapat dikatakan bahwa sebagian besar subjek pada indikator percaya diri berada pada kategori tinggi.

e. Kategorisasi penerimaan diri dari indikator berani memikul tanggung jawab terhadap perilakunya adalah nilai tertinggi= 12, nilai terendah= 3, range= 9, mean= 7,5, dan SD= 1,5. Dari data tersebut diperoleh kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 4.8
Kategori Indikator Berani memikul tanggung jawab terhadap perilakunya

Indikator	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	$X < 6$	0	0
Sedang	$6 \leq X < 9$	10	10,9
Tinggi	$9 \leq X$	82	89,1
Jumlah		92 orang	100

Tabel 4.8 menunjukkan bahwa pada indikator berani memikul tanggung jawab terhadap perilakunya terdapat subjek dalam kategori rendah sebanyak 0 individu (0%), yang artinya tidak ada individu pada kategori rendah, pada kategori sedang sebanyak 10 individu (10,9%), dan pada kategori tinggi sebanyak 82 (89,1%), yang artinya individu dewasa madya memiliki rasa berani memikul tanggung jawab terhadap perilakunya pada kategori tinggi. Secara umum dapat dikatakan bahwa sebagian besar subjek pada indikator berani memikul tanggung jawab terhadap perilakunya, berada pada kategori tinggi.

f. Kategorisasi penerimaan diri dari indikator perilaku lebih berdasarkan nilai-nilai dan standar yang ada pada dirinya dari pada didasarkan oleh tekanan-tekanan dari luar dirinya adalah nilai tertinggi= 12, nilai terendah= 3, range= 9, mean= 7,5, dan SD= 1,5. Dari data tersebut diperoleh kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 4.9
Kategori Indikator Perilaku Lebih Berdasarkan Nilai-Nilai Dan Standar Yang Ada Pada Dirinya Dari Pada Didasari Oleh Tekanan-Tekanan Dari Luar Dirinya

Indikator	Nilai	Frequensi	Persentase (%)
Rendah	$X < 6$	0	0
Sedang	$6 \leq X < 9$	37	40,2
Tinggi	$9 \leq X$	55	59,8
Jumlah		92 orang	100

Tabel 4.9 menunjukkan bahwa pada indikator perilaku lebih berdasarkan nilai-nilai dan standar yang ada pada dirinya dari pada didasarkan oleh tekanan-tekanan dari luar dirinya terdapat subjek dalam kategori rendah sebanyak 0 individu (0%), pada kategori sedang sebanyak 37 individu (40,2%), dan pada kategori tinggi sebanyak 55 (59,8%), yang artinya tidak ada berani memikul tanggung jawab terhadap perilakunya pada kategori rendah. Secara umum dapat dikatakan bahwa sebagian besar subjek pada indikator berani memikul tanggung jawab terhadap perilakunya, berada pada kategori tinggi.

g. Kategorisasi penerimaan diri dari indikator menerima secara objektif terhadap perubahan-perubahan yang terjadi adalah nilai tertinggi= 16, nilai terendah= 4, range= 12, mean= 10, dan SD= 2. Dari data tersebut diperoleh kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 4.10
Kategorisasi Indikator Menerima kritikan secara objektif terhadap perubahan-perubahan yang terjadi

Indikator	Nilai	Frequensi	Persentase (%)
Rendah	$X < 8$	0	0
Sedang	$8 \leq X < 12$	23	25
Tinggi	$12 \leq X$	69	75
Jumlah		92 orang	100

Tabel 4.10 menunjukkan bahwa pada indikator menerima secara objektif terhadap perubahan-perubahan yang terjadi terdapat subjek dalam kategori rendah sebanyak 0 individu (0%), pada kategori sedang sebanyak 23 individu (25%), dan pada kategori tinggi sebanyak 69 individu (75%), yang artinya tidak ada berani memikul tanggung jawab terhadap perilakunya pada kategori sedang. Secara umum dapat dikatakan bahwa sebagian besar subjek pada indikator berani memikul tanggung jawab terhadap perilakunya, berada pada kategori tinggi.

h. Kategorisasi penerimaan diri dari indikator tidak menyalahkan dirinya akan keterbatasan yang dimiliki akibat perubahan-perubahan yang terjadi adalah nilai tertinggi= 12, nilai terendah= 3, range= 9, mean= 7,5, dan SD= 1,5. Dari data tersebut diperoleh kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 4.11
Kategorisasi Indikator Tidak menyalahkan dirinya akan keterbatasan yang dimiliki akibat perubahan-perubahan yang terjadi

Indikator	Nilai	Frequensi	Persentase (%)
Rendah	$X < 6$	0	0
Sedang	$6 \leq X < 9$	15	16,3
Tinggi	$9 \leq X$	77	83,7
Jumlah		92 orang	100

Tabel 4.11 menunjukkan bahwa pada indikator tidak menyalahkan dirinya akan keterbatasan yang dimiliki akibat perubahan-perubahan yang terjadi dalam kategori rendah sebanyak 0 individu (0%), pada kategori sedang sebanyak 15 individu (16,3%), dan pada kategori tinggi sebanyak 77 individu (83,7%), yang artinya tidak ada individu pada kategori rendah. Secara umum dapat dikatakan bahwa sebagian besar subjek pada indikator tidak menyalahkan dirinya akan

keterbatasan yang dimiliki akibat perubahan-perubahan, berada pada kategori tinggi.

i. Kategorisasi penerimaan diri dari indikator tidak mengingkari atas dorongan hati dan emosi yang muncul adalah nilai tertinggi= 8, nilai terendah= 2, range= 6, mean= 5, dan SD= 1. Dari data tersebut diperoleh kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 4.12
Kategorisasi Indikator Tidak mengingkari atas dorongan hati dan emosi yang muncul

Indikator	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	$X < 4$	10	10,8
Sedang	$4 \leq X < 6$	52	56,6
Tinggi	$4 \leq X$	30	32,6
Jumlah		92 orang	100

Tabel 4.12 menunjukkan bahwa pada indikator tidak mengingkari atas dorongan hati dan emosi yang muncul terdapat subjek dalam kategori rendah sebanyak 10 individu (10,8%), pada kategori sedang sebanyak 52 individu (56,6%), dan pada kategori tinggi sebanyak 30 individu (32,6%). Secara umum dapat dikatakan bahwa sebagian besar subjek pada indikator tidak mengingkari dan merasa bersalah atas dorongan hati dan emosi, berada pada kategori sedang.

Pada skala penyesuaian diri, subjek dikelompokkan dalam 3 (tiga) kategori, yaitu kategori rendah, sedang dan tinggi. Diharapkan skor pada penelitian ini dapat memberikan gambaran yang jelas, untuk itu perlu dibuat dalam suatu norma kategorisasi. Untuk membuat kategori ini peneliti menggunakan pendapat Azwar (2008), dimana perhitungan dilakukan secara manual berdasarkan skor terkecil

dan berkisar dari 1–4, dimana pada variabel penyesuaian diri terdapat 23 butir aitem. Sehingga nilai terendah yang mungkin diperoleh subjek adalah $1 \times 23 = 23$, sedangkan nilai tertinggi $4 \times 23 = 92$. Rangnya $92 - 23 = 69$, mean $(92 + 23)/2 = 57.5$, dan standar deviasinya $(92 - 23)/6 = 11.5$. Perbandingan gambaran hipotesik dan gambaran empirik variabel penyesuaian diri dapat dilihat pada tabel 4.13 berikut :

Tabel 4.13
Perbandingan Gambaran Hipotetik dan Gambaran Empirik Variabel Penyesuaian Diri (Y)

Nilai	Hipotetik	Empirik
Mean	57,5	74,3
SD	11,5	5,99
Range	69	28
Minimum	23	62
Maksimum	92	90

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, kategorisasi subjek pada variabel penyesuaian diri dapat dilihat pada tabel 4.14 berikut :

Tabel 4.14
Kategorisasi Penyesuaian Diri

Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	$X < 46$	0	0
Sedang	$46 \leq X < 69$	14	15,4
Tinggi	$69 \leq X$	78	84,6
Jumlah		92	100

Tabel 4.14 menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kategori rendah dalam melakukan penyesuaian diri adalah sebanyak 0 orang (0%), sebaliknya individu yang memiliki kategori sedang dalam melakukan penyesuaian diri adalah sebanyak 14 orang (15,4%), dan pada kategori tinggi dalam melakukan

penyesuaian diri sebanyak 78 individu (84,6%). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa sebagian besar individu yang menjadi sampel penelitian ini memiliki tingkat penyesuaian diri yang tinggi.

Untuk mengetahui skala penyesuaian diri dari masing-masing indikator, maka dapat dibuat pengkategorisasian penyesuaian diri dari masing-masing indikator yang diukur. Untuk lebih jelas dapat dilihat dari tabel kategorisasi per indikator berikut :

Tabel 4.15
Gambaran Hipotetik Penyesuaian Diri

Indikator	Nilai Minimum	Nilai Maksimum	Range	Mean	Standar Deviasi
Persepsi yang tepat terhadap realita	4	16	12	10	2
Kemampuan untuk menanggulangi stress dan kecemasan	6	24	18	15	3
Gambaran diri yang positif	5	20	15	12,5	2,5
Kemampuan mengekspresikan perasaan	4	16	12	10	2
Hubungan interpersonal yang baik	4	16	12	10	2

Berdasarkan hasil perhitungan data di atas, diperoleh kategorisasi untuk indikator, yakni :

- a. Kategorisasi penyesuaian diri dari indikator persepsi yang tepat terhadap realita adalah nilai tertinggi= 16, nilai terendah= 4, range= 12, mean= 10, dan SD= 2. Dari data tersebut diperoleh kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 4.16
Kategorisasi indikator Persepsi yang tepat terhadap realita

Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	$X < 8$	0	0
Sedang	$8 \leq X < 12$	5	5,4
Tinggi	$12 \leq X$	87	94,6
Jumlah		92	100

Tabel 4.17 menunjukkan bahwa pada indikator persepsi yang tepat terhadap realita terdapat subjek dalam kategori rendah sebanyak 0 individu (0%), pada kategori sedang terdapat sebanyak 5 individu (5,4%), artinya sebanyak 5 individu memiliki persepsi yang tepat terhadap realita. Secara umum subjek pada indikator persepsi yang tepat terhadap realita berada pada kategori tinggi. Dan pada kategori tinggi 87 individu (94,6%), artinya sebanyak 87 orang memiliki persepsi yang sangat baik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa pada indikator persepsi yang tepat terhadap realita, individu sebagian besar berada pada kategori tinggi, artinya individu tersebut memiliki penyesuaian diri yang baik dan dapat menetapkan tujuan yang realitas dan dapat mencapai tujuan tertentu.

- b. Kategorisasi penyesuaian diri dari indikator kemampuan untuk menanggulangi stres dan kecemasan adalah nilai tertinggi= 24, nilai terendah= 6, range= 18, mean= 15, dan SD= 3. Dari data tersebut diperoleh kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 4.17
Kategorisasi Kemampuan untuk menanggulangi stres dan kecemasan

Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	$X < 12$	0	0
Sedang	$12 \leq X < 18$	13	14,1
Tinggi	$18 \leq X$	79	85,9
Jumlah		92	100

Pada tabel 4.17 menunjukkan bahwa pada kemampuan untuk menanggulangi stres dan kecemasan terdapat subjek dalam kategori rendah sebanyak 0 individu (0%), artinya tidak ada individu yang tidak mampu dalam menanggulangi stres dan kecemasan. Pada kategori sedang terdapat 13 orang (14,1%), artinya sebanyak 13 individu yang dapat menanggulangi stres dan kecemasan yang dimilikinya. Dan pada kategori tinggi 79 individu (85,9%). Secara umum subjek pada kemampuan untuk menanggulangi stres dan kecemasan berada pada kategori tinggi. Artinya, pada indikator kemampuan untuk menanggulangi stres dan kecemasan, individu dapat mengatasi hal-hal yang dapat membuat diri mereka stres dan cemas masih berada pada taraf tinggi.

- c. Kategorisasi penyesuaian diri dari indikator gambaran diri yang positif adalah nilai tertinggi= 20, nilai terendah= 5, range= 15, mean= 12,5, dan SD= 2,5. Dari data tersebut diperoleh kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 4.18
Kategorisasi Indikator Gambaran Diri Yang Positif

Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	$X < 10$	1	1,1
Sedang	$10 \leq X < 15$	42	45,6
Tinggi	$15 \leq X$	49	53,3
Jumlah		92	100

Tabel 4.18 menunjukkan bahwa pada indikator gambaran diri yang positif terdapat subjek dalam kategori rendah sebanyak 1 individu (1,1%), artinya 1 individu yang tidak memiliki gambaran diri yang positif. Pada kategori sedang terdapat 42 individu (45,6%). Dan pada kategori tinggi sebanyak 49 individu (53,3%). Secara umum subjek pada indikator gambaran diri yang positif berada pada kategori tinggi.

- d. Kategorisasi penyesuaian diri dari indikator mempunyai keyakinan akan kemampuan untuk menghadapi kehidupan adalah nilai tertinggi= 16, nilai terendah= 4, range= 12, mean= 10, dan SD= 2. Dari data tersebut diperoleh kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 4.19
Kategorisasi indikator kemampuan mengekspresikan perasaan

Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	$X < 8$	0	0
Sedang	$8 \leq X < 12$	14	15,2
Tinggi	$12 \leq X$	78	84,8
Jumlah		92	100

Tabel 4.19 menunjukkan bahwa pada indikator kemampuan mengekspresikan perasaan terdapat subjek dalam kategori rendah sebanyak 0 individu (0%), artinya 0 individu yang tidak dapat mengekspresikan perasaannya. Pada kategori sedang terdapat sebanyak 14 individu (15,2%). Secara umum subjek pada indikator kemampuan mengekspresikan perasaan berada pada

kategori tinggi. Dan pada kategori tinggi 78 individu (84,8%), artinya sebanyak 78 individu sangat mampu dalam mengekspresikan perasaan disaat senang maupun disaat duka.

- e. Kategorisasi penyesuaian diri dari indikator hubungan interpersonal yang baik adalah nilai tertinggi= 16, nilai terendah= 4, range= 12, mean= 10, dan SD= 2.

Dari data tersebut diperoleh kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 4.20
Kategorisasi Indikator Hubungan Interpersonal Yang Baik

Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	$X < 8$	0	0
Sedang	$8 \leq X < 12$	9	9,8
Tinggi	$12 \leq X$	83	90,2
Jumlah		92	100

Tabel 4.20 menunjukkan bahwa pada indikator hubungan interpersonal yang baik terdapat subjek dalam kategori rendah sebanyak 0 orang (0%), artinya tidak ada individu yang tidak membina hubungan yang baik dengan lingkungan. Pada kategori sedang terdapat sebanyak 9 orang (9,8%). Secara umum subjek pada indikator hubungan interpersonal yang baik berada pada kategori tinggi. Dan pada kategori tinggi 83 individu (90,2%), artinya sebanyak 83 individu sangat membina hubungan yang baik dengan lingkungannya.

E. Pembahasan

Hasil analisis data dengan menggunakan teknik korelasi *product moment* dari program *SPSS 16 for windows* diperoleh angka koefisien korelasi sebesar

0,652 dengan taraf signifikansi 0.000. Ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara penerimaan diri dengan penyesuaian diri, dimana dapat diartikan bagaimana penerimaan diri yang dilakukan akan berdampak kepada penyesuaian diri yang dimiliki wanita dewasa madya bahwa semakin baik penerimaan diri wanita dewasa madya maka semakin baik terhadap penyesuaian mereka, sebaliknya semakin buruk penerimaan diri wanita dewasa madya maka semakin buruk mereka menyesuaikan dirinya.

Semakin tinggi skor penerimaan diri yang dimiliki menandakan bahwa individu dewasa madya memiliki penerimaan diri yang baik dan berpengaruh kepada penyesuaian diri yang dilakukan wanita dewasa madya, akan semakin tepat dalam mengatasi masalah yang dialami berkaitan dengan perubahan-perubahan yang dialaminya. Apabila semakin rendah skor penerimaan diri yang dimiliki menandakan bahwa individu dewasa madya memiliki penerimaan diri yang buruk dan akan berpengaruh terhadap penyesuaian diri yang dilakukan. Dengan demikian hipotesis yang diberikan diterima.

Hal ini sesuai dengan pendapat Calhoun dan Acocella (dalam Badaria, 2004) penerimaan diri merupakan aset pribadi yang berharga karena mempunyai pengaruh terhadap penyesuaian diri yang dilakukan oleh individu, sehingga sifat-sifat dalam dirinya seimbang dan terintegrasi. Individu-individu yang penerimaan dirinya positif, berarti individu itu mampu memahami dirinya dan menerima kenyataan bahwa dirinya berbeda dengan individu lain. Dalam menerima dirinya sendiri, seseorang akan dapat menyesuaikan diri dengan masyarakat dan kehidupannya. Hal ini sesuai dengan pendapat Hurlock (1991) bahwa tingkat

penerimaan diri individu akan menentukan tingkat penyesuaian. Penerimaan diri membantu individu untuk mewujudkan kemampuan dirinya. Dengan keyakinan akan kemampuan dalam menghadapi kehidupan, individu akan dengan mudah menyesuaikan diri.

Bila dilihat hasil pada kategorisasi penerimaan diri, menunjukkan bahwa subjek yang memiliki penerimaan diri yang kuat berjumlah 58 orang (36,7 %), berarti wanita dewasa madya memiliki penerimaan diri yang sangat baik terhadap dirinya, kategorisasi yang sedang berjumlah 34 orang (63,3 %), berarti wanita dewasa madya memiliki penerimaan diri yang baik dan kategorisasi rendah berjumlah 0 orang (0 %). Pada kategorisasi penyesuaian diri, menunjukkan bahwa subjek yang memiliki penerimaan diri yang sangat baik berjumlah 78 orang (84,6 %), untuk subjek pada kategori sedang berjumlah 14 orang (15,4%), dan kategori rendah berjumlah 0 orang (0 %). Dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagian besar individu dewasa madya yang berada di lingkungan Komplek BTN. Taman Mitra memiliki penerimaan diri yang sangat baik dan seiring dengan penyesuaian diri yang dilakukan cukup tepat dalam menghadapi perubahan-perubahan yang dimiliki.

Berdasarkan fenomena yang terjadi dilapangan. Dengan adanya perubahan-perubahan yang terjadi pada wanita dewasa madya, mereka tidak dapat menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada diri mereka. Kebanyakan dari mereka akan menolak situasi yang menurut mereka merugikan sehingga mereka memiliki kecenderungan untuk menolak orang-orang yang berada disekitarnya. Dengan adanya permasalahan terhadap perubahan-perubahan yang

terjadi pada diri mereka, maka mereka di tuntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi agar tercapai kesehatan mental yang baik. Penyesuaian diri tersebut tercapai bila mana mereka dapat menerima dirinya secara utuh. Dengan menerima kelemahan dan kelebihan yang di miliki, maka mereka akan dapat menyesuaikan diri dengan baik. Apabila individu tersebut tidak menerima dirinya, akibatnya mereka tidak akan mampu dalam menyesuaikan dirinya terhadap perubahan yang terjadi dan akan membuat individu tersebut menderita dengan keadaan yang dialaminya.

Hasil yang diperoleh tidak terdapat penyesuaian diri yang rendah. Hal ini bisa terjadi akibat ketika pengisian angket, individu tidak menggambarkan dirinya sebenarnya. Mereka takut kehidupan pribadi mereka diketahui oleh individu lain. Tetapi ketika penulis melakukan wawancara dan observasi mereka mengutarakan bahwa mereka sangat sulit dalam hal penyesuaian diri mereka.

Berdasarkan jumlah subjek secara keseluruhan, maka subjek penerimaan diri yang sangat baik lebih banyak dari pada penerimaan diri yang rendah. Artinya ibu-ibu yang berada di lingkungan Komplek BTN. Taman Mitra timah dumai dapat menerima diri terhadap kenyataan pada dirinya berupa kekurangan atau kelebihan yang rendah serta cenderung kurang mampu mengaktualisasikan kehidupannya dimasyarakat dan berusaha untuk melakukan hal-hal yang terbaik untuk dirinya, sedangkan subjek yang memiliki penyesuaian diri pada dewasa madya tinggi lebih banyak dari pada subjek yang memiliki penyesuaian diri pada dewasa madya yang rendah dapat menyesuaikan diri terhadap lingkungan sosial maupun lingkungan keluarga.

Jika dilihat dari kategorisasi penerimaan diri per-indikator, seluruh indikator termasuk kedalam kategori baik. Pada indikator menganggap dirinya berharga sebagai manusia yang sederajat dengan orang lain terdapat 89 individu (96,7%) berada pada kategori yang tinggi dibandingkan dengan indikator-indikator lain. Hal ini mengidentifikasikan bahwa individu memiliki keyakinan bahwa ia dapat berarti serta berguna bagi orang lain dengan keadaan yang dimiliki pada saat ia memasuki usia dewasa madya. Namun pada indikator tidak mengingkari atas dorongan hati dan emosi terdapat 10 individu (10,8) yang berada pada kategori rendah. Hal ini mengidentifikasikan bahwa individu tidak mampu bersikap tenang ketika menghadapi suatu masalah dan individu tidak mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi.

Bila dilihat dari kategorisasi penyesuaian diri, seluruh indikator termasuk kedalam kategorisasi baik. Pada indikator persepsi yang tepat terhadap realita terdapat 87 individu (94,6%) berada pada kategori yang tinggi dibandingkan dengan indikator-indikator lain, yang artinya individu tersebut memiliki penyesuaian diri yang baik dan dapat menetapkan tujuan yang realitas serta dapat mencapai tujuan tertentu. Namun pada indikator gambaran diri yang positif terdapat 1 individu (1,1%) pada kategorisasi rendah. Ini mengidentifikasikan individu dapat memberikan gambaran diri yang terbaik bagi dirinya.

Individu dewasa madya lebih memfokuskan pada afeksi dalam menghadapi perubahan-perubahan yang dialaminya. Menjadi dewasa madya tidak dapat ditolak, sebab hal itu akan terjadi bagi setiap individu. Wanita dewasa madya akan memiliki penerimaan diri yang baik maka akan berpengaruh pada kemampuannya

dalam hal menerima kelemahan dan kelebihan yang dimiliki dan dapat mengaktualisasikan dirinya. Dengan memiliki tingkat kesadaran yang tinggi dalam menghadapi kehidupan dan yakin terhadap kemampuan diri untuk mengatasi perubahan-perubahan yang dimiliki akan lebih baik dalam melakukan penyesuaian diri.

Pengenalan diri akan membantu individu untuk dapat memperoleh pengetahuan diri. Pengetahuan diri tersebut akan mengarah kepada penerimaan diri. Dengan adanya penerimaan diri tersebut sangat berguna bagi proses penyesuaian diri yang baik dan merupakan salah satu kriteria mental yang sehat, (Muryantinah, 1998).

Hasil penelitian Rafida, menunjukkan adanya korelasi positif antara dukungan sosial terhadap penyesuaian diri wanita menopause. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial sangat mempengaruhi penyesuaian diri yang dilakukan wanita menopause untuk dapat menyesuaikan perubahan yang diakibatkan dari menopause tersebut.

Dari perhitungan statistik diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,652. Dengan r^2 sebesar 0,425 atau 42,5%. Hal ini berarti, penerimaan diri berkontribusi sebesar 42,5% terhadap penyesuaian diri pada wanita dewasa madya di lingkungan BTN. Taman Mitra Bukit Timah Dumai. Lebihnya sebesar 57,5% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya yang masih perlu diteliti lebih lanjut. Menurut Fahmy (1982), ada beberapa faktor yang mempunyai pengaruh besar dalam menciptakan penyesuaian diri yang sehat pada individu :

- a. Pemuasan kebutuhan pokok dan pribadi
- b. Hendaknya ada kebiasaan-kebiasaan dan keterampilan yang dapat membantu dalam pemenuhan kebutuhan yang mendesak
- j. Menerima diri
- k. Kelincahan
- l. Penyesuaian dan persesuaian

Selain penerimaan diri, masih ada faktor lain yang mempengaruhi penyesuaian diri yang dilakukan oleh individu lain yaitu dukungan sosial (Rafida, 2004). Penelitian ini dapat dilanjutkan dengan penelitian lain, dengan memperluas atau mengkaji lebih lanjut faktor-faktor lain yang mempengaruhi penyesuaian diri pada wanita dewasa madya.

Hasil penelitian Faisal (2005), menunjukkan adanya korelasi positif antara kecerdasan dengan penyesuaian diri. Hal tersebut menunjukkan bahwa kecerdasan memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri yang dilakukan oleh individu. Selain kecerdasan, pemenuhan rasa aman juga memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri (Yenti, 2005).

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara penerimaan diri dengan penyesuaian diri pada wanita dewasa madya di lingkungan BTN. Taman Mitra Bukit Timah Dumai. Dengan hasil analisis data diperoleh $r^2 = 0,425$. Artinya, penerimaan diri memberikan kontribusi kepada penyesuaian diri pada wanita dewasa madya sebesar 42,5 %. Semakin positif penerimaan diri maka semakin baik terhadap penyesuaian diri wanita dewasa madya, sebaliknya semakin negatif penerimaan diri wanita dewasa madya maka semakin baik mereka dalam menerima dirinya.

B. Saran

Beberapa saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dan diharapkan dapat memberikan masukan bagi pihak-pihak yang terkait adalah sebagai berikut :

1. Kepada ibu-ibu dewasa madya

Hasil analisis data penelitian menunjukkan bahwa penerimaan diri mempunyai hubungan dan pengaruh terhadap penyesuaian diri. Oleh karena itu diharapkan kepada individu untuk berusaha menerima diri sehingga dengan menerima diri individu dapat menyesuaikan perubahan-perubahan yang di alaminya ketika memasuki usia dewasa madya. Individu yang penerimaan dirinya

baik, akan dapat menyesuaikan dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya.

2. Kepada keluarga

Keluarga diharapkan untuk mendukung wanita yang akan mengalami perubahan-perubahan yang terjadi ketika memasuki usia dewasa madya. Sebab ada individu yang dengan mudah menyesuaikan diri sendiri, dan ada pula individu yang agak susah bahkan tidak berhasil menyesuaikan dirinya sendiri. Hal ini disebabkan bila individu tidak berhasil dalam penyesuaian diri terhadap lingkungan sekitarnya. Dukungan keluarga akan membantu wanita dalam menyesuaikan diri, sehingga mereka dapat menyesuaikan dengan adanya perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya.

3. Kepada peneliti lain

Bagi yang berminat untuk meneliti masalah penerimaan diri pada wanita dewasa madya agar lebih memperhatikan dan meneliti variabel lain yang berpengaruh pada penyesuaian diri pada wanita dewasa madya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Muhamammad, Ansori Muhammad. 2004. *Psikologi Perkembangan Peserta Anak Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arikunto, Sudjono. 1998. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Atosoki, G,A. 2002. *Relasi dengan Diri Sendiri*. Jakarta: PT. Renika Cipta.
- Azwar, S. 1998. *Penyusunan Skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- , 2004. *Validitas dan Reliabilitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- , 2008. *Dasar-dasar Psikometri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badaria, Hesti & Astuti, Yulianti Dwi. Religiusitas dan Penerimaan Diri pada Penderita Diabetes mellitus . *Psikologika*. no 17 tahun IX januari 2004.
- Calhoun,J.F. dan Acocella.J.R. 1990. *Psychology of Adjustment and Human Relationship*. New York: Mc GrawHill Publishing Company.
- Chaplin, J.P. 2002, Kamus lengkap Psikologi. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Cronbach, L.J. 1963. *Educational Psychology*. New york: Harcourt, Brace and World, inc.
- Davidson, Gerald. 2006, Psikologi Abnormal. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Darajat, Zakiyah. 1990. *Kesehatan mental*. Jakarta: PT Gunung agung.
- Fahmy M. 1982. *Penyesuaian Diri*, Terjemahan Oleh Zakiah Drajat. Jakarta: PT. Bulan Bintang.
- _____.1983. *Penyesuaian Diri, Lapangan Implementasi Diri Dari Penyesuaian Diri*. Jakarta: PT.Bulan Bintang.
- Gerungan,W.A. 2002. *Psikologi Sosial*, Cetakan ke-2 Edisi ke-15. Bandung: Refika Aditama.
- Gunarsa ,S. D. 1983. *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Mutiara.
- Haber & Runyon.1984. *Psychology of Adjustment*. The Dorsey pers.
- Hadi, S. 1986. *Metodologi Reseach*. Andi offset : Jakarta

- Hartono. 2005. *SPSS Analisis Data Statistika dan Penelitian dengan Komputer*. Yogyakarta: Aditya Media LSFK₂P.
- Hawari, Dadang. 2004. *Alqur'an: ilmu kedokteran jiwa dan kesehatan jiwa*. Yogyakarta. Dana Bakti prima yasa.
- Hesti Badaria dan Yulianti. Religiusitas dan Penerimaan Diri pada Penderita Diabetes mellitus . *Psikologika* no 17 tahun IX januari 2004.
- Hurlock,E.B. 1980. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- _____. 1994. *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi kelima. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Mappiare, Andi. 1983. *Psikologi Orang Dewasa*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Muryantinah, dkk. 1998. Efektivitas Pelatihan Pengenalan Diri Terhadap Peningkatan Penerimaan Diri dan Harga Diri. *Jurnal Psikologi* No 2,47-55.
- Mutadin, Zainun. 2002. Penyesuaian Diri Remaja. www.epsikologi.com. Diakses pada tanggal 10 Februari 2009.
- Nevid, dkk. 2005. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- Prakikih, Irene. 2008. Hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan menghadapi menopause. *Skripsi* (Tidak dipublikasikan). Pekanbaru.
- Puspayani. 2008. Hubungan antara berpikir positif dengan penerimaan diri pada wanita hamil. *Skripsi* (Tidak dipublikasikan). Pekanbaru.
- Santoso, Singgih. 2005. *SPSS Statistik Parametrik*. Jakarta: Media Komputindo.
- Sears, D., Fedman, J.L. 1985. *Psikologi Sosial*. Erlangga : Jakarta
- Santrock, John W. 2005. *Psychology* (7th ed.). U.S.A.: Mc. Graw Hill.
- Schultz, Duane. 1993. *Psikologi pertumbuhan, model-model kepribadian sehat*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius yogyakarta.
- Sobur, Alex. 2003. *Psikologi umum*. Bandung : Pustaka Setia
- Sugiyono. 2008. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung : CV.Alfabeta.
- Siswanto. 2007. *Kesehatan Mental Konsep, Cakupan dan Perkembangannya*. Yogyakarta: Penerbit ANDI.

Wulantika, Nurmelis. 2009. Hubungan Dukungan Sosial dengan Penerimaan Diri lansia. *Skripsi* (Tidak dipublikasikan). Pekanbaru.

Yulianti, Alma. 2007. Hubungan Penerimaan Diri dengan Stress Menghadapi Pensiun. *Jurnal An-Nafs*. Vol. 02, No. 002, 79-88.

LAMPIRAN B

Tabulasi Data Mentah Try

DATA MENTAH SKALA PENERIMAAN DIRI TRY OUT

N0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4
3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	1	2	3	2	2	4	2	4	2	3	3	4	3	4	3	2
4	2	3	3	3	3	4	1	4	2	3	1	3	2	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3
5	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
6	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
7	2	3	3	2	3	4	1	4	2	3	1	3	2	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3
8	4	2	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	4	4	4
9	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3
10	4	2	4	3	4	3	4	2	4	2	4	3	2	3	4	3	4	3	3	3	4	1	4	3	4
11	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4
12	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	2	4	4	3	4	4	4
13	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4
14	4	3	4	2	4	3	1	4	4	3	4	4	4	3	4	2	4	3	2	4	4	4	4	4	4
15	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4
16	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	4	1	4	3
17	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3
18	4	3	3	2	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	4	4	3	4	4	3
19	4	3	4	4	3	2	1	4	3	2	3	4	3	3	1	4	4	2	4	4	3	3	4	4	1
20	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3
21	4	3	4	4	3	2	1	4	3	2	3	4	3	3	1	4	4	2	4	4	3	3	4	4	1
22	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	2	4	3	3	4	2	3	3	4	3	4	3	4	4	4
23	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	4	4	4	3	3
24	4	3	3	2	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	4	4	3	4	4	3
25	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	3	3	3
26	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
27	3	3	3	3	3	3	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	2	2	3	2	3
28	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
29	3	3	4	3	3	4	2	2	3	2	3	2	3	2	4	2	4	3	3	2	4	3	3	4	3
30	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	4	2	3	3	2	2	1	2	2
31	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	2	3	4	3	4	4	4	4	4

16	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	2	4	3	3	2
17	3	2	2	1	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2
18	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
19	3	4	3	3	3	1	4	1	2	3	4	3	3	3	2	4	4	4	3	4	1	1	4	4	1	
20	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	2	
21	3	4	3	3	3	1	4	1	2	3	4	3	3	3	2	4	4	4	3	4	1	1	4	4	1	
22	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1	4	4	1	
23	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	
24	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
25	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	3	3	3	1	
26	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	4	3	2	3	3	3	2	
27	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	2	1	3	3	3	3	3	
28	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	1	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	
29	3	3	4	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	4	2	4	3	4	4	3	2	2	4	3	2	
30	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	
31	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	2	3	3	4	2	
32	4	4	4	1	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	4	2	
33	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	4	2	4	4	4	4	4	2	1	3	3	4	3	3	
34	4	4	3	1	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	4	4	2	3	2	3	4	3	2	
35	3	3	3	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	4	3	4	2	
36	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	
37	3	3	3	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	4	3	4	2	
38	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	
39	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	1	
40	3	4	4	3	4	4	3	3	2	3	4	2	2	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	

HASIL TRY OUT PENYESUAIAN DIRI

N0	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3
2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	2	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	2	2
3	4	3	4	1	3	2	4	1	4	4	2	1	2	3	2	2	4	1	3	2	4	3	4	3	3	2	4	1	3	3	4	3	3	1	4	2	4	2
4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	2	4	4	1	2	3	4	2	3	4	4	3	4	2	3	2	3	3	4	3	3	1	3	3	4	3	4
5	4	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
6	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
7	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	4	4	1	2	1	4	2	3	4	4	3	4	2	3	2	3	3	4	3	3	1	3	3	4	2	4
8	4	4	3	2	4	3	4	4	4	4	3	2	3	2	4	2	4	3	4	2	3	2	2	3	3	3	4	2	3	2	4	3	2	2	3	3	3	3
9	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	1	3	4	4	4	2	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4
10	4	3	4	3	2	1	4	3	4	3	1	1	4	3	4	2	4	2	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	1	4	4
11	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4
12	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	2	3	4	4	4	4
13	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	2	4	4	2	3	3	4	4	2	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	2	2	4	4	3	3
14	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	2	4	1	4	1	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3
15	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	2	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3
16	4	4	3	2	4	3	4	2	4	4	3	1	3	4	4	3	4	3	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4
17	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2
18	4	4	4	3	4	2	4	2	4	4	3	2	3	3	4	3	3	3	4	2	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	4	3	3	3	
19	4	4	4	2	3	3	4	4	4	4	3	2	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	2	4	2	4	4
20	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	2	3	4	4	2	3	3	3	2	3	4	4	3	3	2	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3
21	4	4	4	2	3	3	4	4	4	4	3	2	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	2	3	4	3	4	3	2	4	2	4	4

22	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4		
23	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	
24	4	4	4	3	4	2	4	2	4	4	3	2	3	3	4	3	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	4	3	3	3	
25	3	4	4	2	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	
26	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	
27	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	1	4	3
28	3	3	3	3	3	2	2	4	4	4	2	1	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	
29	4	3	4	2	4	3	3	3	4	4	3	2	3	3	4	2	4	2	4	3	4	2	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	2	3	3
30	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	3	3	4	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	2	2	4	4
31	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	2	3	3	3	2	3	3	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3
32	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	2	4	4	4	3	2	4	3	4	3	2	2	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4
33	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	2	2	3	4	4	3	2	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	2	2	4	4	4	3	3	
34	4	3	3	4	4	3	2	3	4	3	4	2	3	3	2	2	3	4	3	2	2	4	4	3	3	2	4	4	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	
35	3	4	4	3	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	
36	3	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	4	3	3	3	
37	3	4	4	3	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	
38	4	4	4	2	4	3	4	2	4	4	4	1	4	3	4	1	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	
39	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	1	1	4	4	1	3	3	4	4	2	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	1	4	3	4	4
40	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	1	4	4	3	3	2	3	3	3	4	4	4	4	3	2	3	4	4	3	3	4	4	1	4	2	2	3	

LAMPIRAN D

Tabulasi Data Mentah Penelitian

DATA PENELITIAN SKALA PENERIMAAN DIRI

S	aitem																																			
n0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
1	3	3	4	3	3	1	4	4	3	3	3	3	3	4	2	4	3	2	3	4	1	4	3	3	2	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4
2	3	3	3	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	1	3	3	3	3	3
3	4	2	3	4	3	4	3	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	1	1	1	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
5	4	3	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4

6	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	2	3	3	4	3	2	3	4	3	4	4	3	4	2	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4
7	3	2	3	2	4	3	2	4	2	4	3	4	4	3	4	4	3	2	4	4	3	2	4	4	3	1	4	4	3	4	1	2	4	2	2	4
8	4	4	4	3	4	4	3	3	3	1	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	
9	4	3	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	4	3	4	4	4	4	
10	4	4	4	3	4	3	4	4	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	1	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	
11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
12	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4
13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	
14	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	2	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	
15	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	
16	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	
17	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
18	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
19	3	3	3	3	1	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	1	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	
20	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	
21	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	
22	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	4	2	3	2	4	2	4	4	1	3	2	4	2	4	2	4	4	1	3	1	3	1	
23	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	2	3	3	4	3	2	3	4	3	4	4	3	4	2	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	
24	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	
25	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	
26	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	
27	3	3	3	3	1	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	1	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	
28	3	3	3	3	1	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	1	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	
29	3	4	4	4	4	4	2	4	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	1	2	3	4	3	4	4	3	3	3	3	
30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	

31	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	2	2	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	2	4	2	2	4	3	4	3	3	4	3	3	3	
32	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
33	3	3	3	4	1	4	3	4	3	3	1	3	3	4	3	2	3	1	4	2	2	3	3	2	1	2	4	1	4	4	3	4	3	4	2	4	
34	4	2	4	3	2	2	4	4	1	4	1	2	3	3	4	1	4	1	4	1	1	4	1	3	1	3	4	3	2	3	3	4	3	4	4	1	
35	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	
36	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	1	4	4	2	4	3	2	2	4	4	1	4	2	3	1	4	3	4	4	2	4	2	4	2	4	
37	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	3	4	2	4	2	2	2	2	1	3	3	3	4	3	3	4	4	
38	3	3	3	3	3	3	3	3	4	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
39	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
40	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	
41	3	4	3	3	3	4	3	4	3	2	4	4	3	4	3	3	4	4	4	1	1	3	3	4	1	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
42	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	2	1	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	
43	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	2	2	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	
44	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	
45	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	2	2	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	
46	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	
47	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4
48	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	1	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	
49	3	4	4	4	4	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	4	1	3	2	2	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3
50	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	
51	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
52	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	
53	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
54	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	1	4	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	4	3	4	4	
55	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	

56	4	3	4	3	3	4	1	4	3	4	3	2	3	3	3	2	4	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4
57	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
58	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
59	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
60	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3
61	4	3	4	2	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	2	4	3	4	4	3	4	4	4	4	
62	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	1	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	4	4	4	4	
63	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
64	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
65	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
66	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	1	4	4	3	3	3	3	2	4	4	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	4	3	3	3
67	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	1	1	4	3	3	4	3	3	4	3	3	
68	4	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
69	1	4	4	3	4	4	4	4	4	1	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
70	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	
71	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	
72	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	
73	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
74	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	
75	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	4	3	4	4	4	4	
76	4	3	4	3	4	4	4	4	4	2	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	4	3	4	4	4	4	
77	4	4	3	4	4	2	3	3	3	1	2	2	3	4	4	3	4	2	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	
78	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	
79	3	4	3	3	4	3	4	3	4	2	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	1	3	2	3	4	4	4	1	3	4	3	4	
80	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	1	1	4	3	4	4	2	4	4	4	4	

81	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3				
82	4	4	3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3		
83	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	2	3	3	1	2	2	3	3	3	3	4	3	1	3	4	3	
84	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	2	4	4	4	4	3	4	3	4	4	2	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	
85	4	2	3	3	3	4	3	3	3	1	3	3	4	4	3	3	3	3	2	1	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	
86	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	
87	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
88	2	2	3	3	3	4	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4
89	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4
90	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	2	4	4	1	4	4	3	4	4	4	2	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	
91	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	
92	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3

DATA PENELITIAN SKALA PENYESUAIAN DIRI

S	aitem																						
no	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
1	4	4	4	4	4	4	2	1	3	2	1	4	1	3	4	1	3	4	2	4	3	4	4
2	4	4	4	4	4	3	4	3	1	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	2
3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	1	4	1	2	4	4	1	3	3
4	3	4	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
5	4	4	4	4	4	3	4	1	3	3	4	4	4	4	1	1	4	3	4	3	2	4	4
6	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
7	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
8	4	3	2	3	4	3	3	3	2	3	2	4	3	4	4	3	3	4	4	2	4	4	4
9	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	2	3	4	4
10	3	4	3	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
11	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3
12	3	3	3	3	4	2	4	3	2	3	3	2	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4
13	3	4	3	4	4	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
14	3	4	4	4	4	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	2
15	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	1	4	3	4	4	4	3	4
16	3	4	3	3	4	3	2	2	2	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3
17	4	4	3	4	4	3	4	3	2	4	4	4	1	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4
18	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	4	4	3	3	4	4
19	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	1	3	2	3	3	3	3	2	3	3

20	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	2	3	4	4
21	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
22	1	4	4	2	2	4	2	4	4	4	4	3	1	3	4	1	2	4	2	4	2	4	2
23	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
24	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
25	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
26	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	4	1	3	2	3	3	3	3	2	3	2
27	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	4	1	3	2	3	3	3	4	1	3	3
28	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	1	3	2	3	3	3	4	2	3	3
29	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	2	4	2	4	3	4	4	3	2	3	4
30	3	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
31	4	4	2	4	4	4	4	3	2	4	3	4	1	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3
32	3	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	2	3	4	3	2	2	3	3	3	3	1	3
33	4	4	3	3	1	3	2	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3
34	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	1	2	3	4	1	4	3	4	2
35	3	4	3	4	3	3	3	2	3	2	2	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3
36	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4
37	3	4	3	3	4	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3
38	4	3	2	3	4	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3
39	4	4	3	4	4	3	4	1	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3
40	4	3	4	4	3	3	4	2	3	2	3	3	1	3	1	4	3	2	4	3	3	4	3
41	3	4	3	3	4	3	4	2	3	4	3	4	4	4	3	1	4	3	4	4	3	4	4
42	4	4	1	4	4	4	3	2	2	4	3	4	3	3	3	2	2	2	4	2	3	4	3
43	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
44	4	4	2	4	4	3	3	2	2	4	3	4	2	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4

45	4	3	2	4	4	3	3	2	2	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4
46	4	4	2	1	1	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
47	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	2	2	4	4
48	3	4	4	3	4	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	1	3	3	2	2	4	2
49	4	3	3	4	4	3	4	1	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	1	4
50	2	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	4	3	3	4	4
51	4	1	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	4	3	3	3	2	3
52	4	4	3	4	4	3	4	1	2	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4
53	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	3	4	4
54	3	4	4	4	4	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	2
55	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
56	3	3	1	3	3	4	3	3	3	3	1	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3
57	3	4	3	3	4	3	3	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3
58	3	3	2	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3
59	3	3	3	4	4	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3
60	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	2	3	3	4
61	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3
62	4	4	4	4	4	2	3	3	2	2	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4
63	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
64	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
65	3	4	4	4	4	3	3	2	2	3	4	4	4	3	2	2	3	3	4	3	3	4	3
66	3	4	4	2	3	2	1	3	3	3	3	4	2	3	3	2	2	2	3	1	2	4	3
67	3	3	4	4	4	3	4	2	1	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3
68	4	4	3	2	4	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	1	3
69	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3

70	3	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
71	3	4	3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	
72	3	3	2	3	4	3	3	3	2	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	
73	3	4	3	2	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	
74	3	4	2	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3
75	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	2	3	4	4	2	3	4	4
76	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	2	3	4	4
77	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4
78	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3
79	4	4	2	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	1	3	3	4	3	1	4	1
80	2	3	3	3	3	4	2	3	3	4	4	3	3	3	1	3	4	3	4	3	3	3	4
81	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
82	4	4	3	4	4	3	4	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3
83	3	4	3	4	4	3	3	3	2	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3
84	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	2	4	4
85	3	4	3	4	4	4	2	2	2	4	4	4	2	4	4	2	2	4	4	3	4	4	4
86	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3
87	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3
88	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	4	3	3	1	4	4	3	4	3	4	4
89	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3
90	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3
91	4	1	1	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4
92	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3